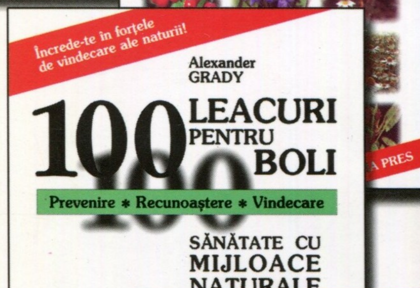
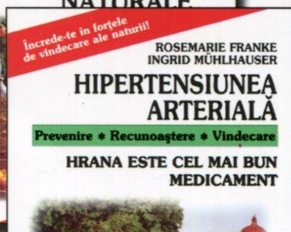
Din această colecţie:











SLĂBIŢI CU DIETA GRUPELOR SANGUINE

Prevenire * Recunoaştere * Vindecare

Noua şi senzaţionala dietă a grupelor sanguine!

Descoperirea specialiştilor nutriţionişti americani potrivit căreia grupa sanguină decide ce alimentaţie vă este cea mai prielnică, a făcut senzaţie. Această lucrare explică mecanismul unei diete cu adevărat revoluţionare, bazată tocmai pe această constatare.

Iată cartea cu reţete. Ele vă vor arăta cum puteţi slăbi, fără nici un fel de efort, într-un mod sănătos şi fără să trebuiască să vă abţineţi de la mâncare.

Slăbiţi uşor cu ajutorul dietei grupelor sanguine!

- Spuneţi adio kilogramelor în plus
- Păstraţi-vă, cu cea mai mare uşurinţă, greutatea ideală
- Fortificăţi-vă sistemul imunitar
- Apăraţi-vă de agresiunea îmbolnăvirilor
- Mâncaţi oricât, ţinând seama de dieta grupelor sanguine şi nu vă veţi mai îngrăşa nici măcar cu un gram

Cele mai bune 100 de reţete, concepute în funcţie de grupa dvs. sanguină.

Sugestii pentru micul dejun • Supe sănătoase Feluri diverse de mâncare pentru mesele principale • Gustări uşoare şi delicioase

„Alimentele pot să ne fie şi leacuri"
Hipocrat

45.000

CEA MAI CĂUTATĂ CO

ISBN 973-9398-22-7

Anita Hessmann-Kosaris
Slăbiţi cu dieta grupelor sanguine

Grupa sanguină decide totul
Cele mai bune 100 de reţete concepute în funcţie de grupa sanguină
Greutatea ideală fără efort

Cuprins

Capitolul 1

Mâncând astfel, slăbiţi!

Este extrem de simplu: mâncaţi absolut tot ceea ce este cel mai sănătos, mai recomandat pentru grupa dumneavoastră sanguină şi, ca prin minune, perniţele inestetice de grăsime dispar. Că aşa stau cu adevărat lucrurile şi că urmând această dietă vă veţi păstraţi tonusul şi buna dispoziţie stau mărturie declaraţiile a mii de persoane care, hotărâte să-şi redobândească greutatea ideală, au urmat această dietă.

Acest senzaţional program de nutriţie se plasează, în Statele Unite, pe primul loc în ceea ce priveşte programele de combatere a supraponderalităţii, iar acum, prin intermediul acestei lucrări, vă stă şi dumneavoastră la dispoziţie.

Alimentaţia: simplă dar individuală

Hotărâţi să slăbiţi, nu-i aşa că aţi urmat şi dumneavoastră, cu cea mai mare bună credinţă şi conştiinciozitate, nenumărate „superdiete“ la care, la un moment dat, aţi renunţat, chinul fiind mult prea mare, sau rezultatele mult prea slabe? Un astfel de lucru nu se va mai întâmpla dacă vă veţi decide să urmaţi dieta grupelor sanguine. În cazul acesteia, nu este vorba, pur şi simplu, de o dietă de slăbire, ci este vorba de un concept de alimentaţie gândit pe baza unei realităţi clare, palpabile şi anume caracteristicile obiective ale structurii dumneavoastre sanguine.

Urmând această dietă, nu va trebui nici să calculaţi continuu numărul de calorii, nici să vă înfometaţi programat, ci va trebui doar să ţineţi seama de câteva recomandări simple care vă vor conduce, fără niciun fel de efort, spre greutatea ideală.

„Simplu“ nu înseamnă implicit şi monoton. Dimpotrivă. Iar cea mai concludentă dovadă o constituie cele o sută de reţete cuprinse în această carte. Încercaţi reţetele pe care vi le propunem şi veţi constata că slăbiţi!

Urmând dieta grupelor sanguine puteţi slăbi fără niciun efort, păstrându-vă în acelaşi timp tonusul şi buna dispoziţie.

Kilogramele în plus se topesc – acest lucru este însă doar o manifestare secundară a dietei grupelor sanguine.

Faptul că alimentaţia noastră este într-o strânsă interdependentă cu grupa noastră sanguină a fost, pentru prima oară, fundamentat ştiinţific de către terapeutul naturist

american doctorul Peter D'Adamo.

Ce este absolut deosebit la această dietă? Faptul că a fost gândită diferenţiat, pentru fiecare grupă sanguină în parte, ţinând seama de toate particularităţile fiziologice care derivă din caracteristicile specifice fiecărui tip sanguin.

în plus, urmând-o, veţi constata cât de variată şi în acelaşi timp sănătoasă poate fi chiar şi o dietă, cea a grupelor sanguine.

Astfel, pe parcursul acestei diete vă veţi putea bucura de multe mâncăruri şi preparate gustoase: de la salate apetisante, la fripturi savuroase, de la dulciuri pe bază de lactate la rafinate sosuri care îmbină aromele Orientului cu cele ale spaţiului mediteranean. Totuşi, în principal, la alcătuirea dietei s-a ţinut seama, în primul rând, de gustul şi deprinderile culinare tipic europene, pentru a veni astfel în întâmpinarea a cât mai multe bucătării şi pentru ca prepararea mâncărurilor prevăzute în planul de dietă să nu ajungă să constituie o problemă, ci doar să fie o remodelare a mâncărurilor cu care majoritatea dintre dumneavoastră sunteţi obişnuiţi. Astfel, veţi putea pregăti fiecare masă cu alimentele care vă sunt la îndemână în mod firesc şi care, oricum, sunt trecute pe lista de cumpărături săptămânale a oricărei gospodine. Evident însă că vor apărea şi anumite alimente sau mirodenii noi, pe care este bine totuşi să le testaţi, pentru că ele au fost alese de către cercetătorii americani hematologi tocmai ţinând seama de efectele lor asupra diferitelor tipuri sanguine.

Ne este înscris în sânge în fond, este absolut logic ca, urmând dieta grupelor sanguine, să fie mult mai uşor să-ţi redobândeşti şi să-ţi păstrezi o greutate normală şi deci silueta ideală, deoarece această dietă respectă „individualitatea noastră biochimică41 ancestrală, adică este armonizată cu felul în care organismul nostru prelucrează hrana.

Deoarece fiecare grupă sanguină conţine, în ceea ce priveşte felul de a ne alimenta şi comporta, zestrea genetică a strămoşilor noştri, cunoaşterea specificităţii fiecărei grupe sanguine nu face altceva decât să ne ajute să alegem hrana cea mai benefică nouă, ca personalităţi individuale.

Ce alimente anume sunt favorabile unei grupe sanguine sau alteia a fost fundamentat, pentru prima oară, cu ani în urmă, de către

medicul şi terapeutul naturist new-yorkez Peter D'Adamo, asistat de un grup de colaboratori.*

Cercetările, pe mii de subiecţi, începute cu ani de zile în urmă şi care continuă şi azi, studiază particularităţile genetice, imunologice şi biochimice ale celor patru grupe sanguine, 0, A, AB, B, deoarece grupele sanguine se diferenţiază cel mai concludent prin modalitatea de a prelucra alimentele şi reacţiile sistemului imunitar.

Sunteţi carnivor, vegetarian sau omnivor?

Cei ce doresc să slăbească cu ajutorul dietei grupelor sanguine nu au nimic altceva de făcut decât să parcurgă, cu atenţie, tabelul alcătuit de către cercetătorii americani şi prezentat de noi la paginile 25-37, iar apoi să-şi aleagă doar acele alimente care sunt cele mai indicate a fi consumate de către o persoană cu respectiva grupă sanguină.

De exemplu, cei care au grupa sanguină 0 pot şi trebuie să consume carne, carne de pasăre şi peşte. Această grupă sanguină are drept strămoşi vânătorii şi culegătorii vremurilor de început ale evoluţiei umane, care se hrăneau, în principal, cu came. Astăzi, aproximativ 40 % dintre germani au grupa sanguină 0. Caracteristic pentru persoanele cu această grupă sanguină este aparatul digestiv robust şi sistemul imunitar deosebit de activ, care reacţionează extrem de repede la toate influenţele venite din exterior, reuşind să le facă faţă cu brio. Doar rareori, aceştia se confruntă cu reacţii nedorite.

Sistemul digestiv extrem de sensibil al persoanelor cu grupă sanguină A tolerează mai bine proteina vegetală, hrana de origine vegetală, mai ales legumele şi cerealele şi aceasta deoarece strămoşii acestui tip sanguin s-au remodelat digestiv în perioada 25000 – 15000 î.H. Când, datorită condiţiilor de mediu, au început să se hrănească, cu precădere cu alimente de origină vegetală. Grupa sanguină A este caracteristică şi ea pentru 44 % dintre germani. Sistemul lor imunitar este extrem de sensibil şi capabil să se adapteze numai anumitor stimuli externi.

Persoanele cu grupa sanguină B sunt, aproape în totalitate, omnivori. Această grupă sanguină, căreia îi aparţine aproximativ

* Cum s-a ajuns la concluzia uluitoare că există o interdependenţă clară între moştenirea noastră sanguină şi

alimentaţie, aceasta determinând starea noastră de confort sau disconfort, de boală sau sănătate, ce legătură există între grupa sanguină, alimentaţie şi alergii, am prezentat, pe larg, în lucrarea „Dieta grupelor sanguine” apărută tot la editura „Gemma Pres“, în 2001.

Factorul resus (Rh) este o caracteristică sanguină independentă de grupa sanguină.

9

11% din populaţia Germaniei, a apărut în urmă cu peste 10000 de ani, ca rezultat al amestecului de indivizi ai diferitelor triburi şi a unor noi condiţii climaterice. Un grup de indivizi au devenit statornici şi au pus astfel bazele dezvoltării unor comunităţi de agricultori, iar alte grupuri şi-au păstrat caracterul nomad, răspândindu-se până în Europa de est. În acele vremuri, hrana de bază era compusă din produse lactate, produse agrare precum şi din carne. Pentru persoanele cu grupa sanguină B, caracteristic este sistemul lor digestiv robust, uşor adaptabil, ca de altfel şi sistemul lor imunitar puternic.

Omnivorul modern, dar cu un tract digestiv sensibil, este considerat a fi reprezentantul grupei sanguine AB. Această grupă sanguină a apărut în urmă cu 1 000 – 1 500 de ani, ca rezultat al amestecului de triburi, al indivizilor cu grupă sanguină A cu cei de grupă sanguină B. Doar 5% dintre germani posedă această grupă sanguină mai specială, al cărui sistem imunitar este destul de flexibil, datorită faptului că topeşte în sine atât caracteristicile grupei sanguine A, cât şi cele ale grupei sanguine B.

De ce nu ne priesc anumite alimente

Faptul că unul şi acelaşi aliment este tolerat diferit de reprezentanţii diverselor grupe sanguine se datorează proteinelor conţinute în alimente, lectinelor. Lectinele sunt extrem de asemănătoare substanţelor imunologice specifice grupelor sanguine, ceea ce înseamnă că, imediat ce consumăm un aliment care nu este compatibil cu grupa noastră sanguină, organismul nostru reacţionează instantaneu exact ca şi cum ar fi fost agresat violent, ca şi cum s-ar fi întâlnit două grupe sanguine incompatibile. Anticorpii specifici devin activi pentru a putea lupta împotriva agresorului Prin încăl- venit din exterior. Astfel se face că apar într-un organ, sau într-un zirea şi fier- sistem, aglutinări ale celulelor sanguine şi reacţii de respingere.

Un berea laptelui, exemplu cu valoare de parabolă este acela al proteinei continute în proteina, r. W r… „ „.

conţinută lapte, care prezintă caracteristici asemanatoare grupei sanguine B.

este modifi- Atunci când o persoană cu grupa sanguină A bea lapte, organismul încâfdevine s^u” crede“ ca a f°st agresat ŞI> prin aglutinarea celulelor sanguine, mult mai uşor încearcă să respingă intrusul.

tolerabilă de Deci, concluzionând: consumul de alimente incompatibile cu către organismul Propria grupă sanguină împiedică organismul să prelucreze aşa cum uman. Ar trebui, pe deplin, alimentele. Ca urmare, nici digestia, nici

10

producţia de insulină şi nici metabolismul nu pot funcţiona corect. Şi iată, cel mai vizibil rezultat al acestei malfuncţii: depunerile inestetice de ţesut adipos, kilogramele în plus, deci şi edemele, reţinerile de apă, din ţesuturi. Aceste semne exterioare ale unui organism aflat în dificultate sunt, poate, cele mai puţin semnificative. În schimb, procesele de descompunere din intestine, de inflamare a încheieturilor, ocluziile de artere, creşterea riscului de infarct de miocard sau a aceluia de accident cerebral, precum şi multe alte afecţiuni ale ficatului sau ale rinichilor, sunt cu mult mai grave, şi totul din pricina aparent nesemnificativelor lectine, care, totuşi, nu trebuie învinuite chiar pentru toate disfuncţiile dintr-un organism. Doar puţine dintre ele sunt capabile să dezlănţuie reacţii extrem de violente şi de proporţii însemnate.

Regula numărul unu: eliminaţi din alimentaţia dumneavoastră alimentele care vă îngraşă

Deoarece lectinele sunt prezente în multe dintre alimentele pe care, în mod obişnuit, le consumă omul, ele nu pot fi eliminate pe deplin. Acest lucru nici nu este de dorit, deoarece o parte dintre ele sunt chiar utile organismului nostru, de exemplu atunci când, în căile biliare sau pe suprafaţa ficatului, reuşesc să blocheze agenţii patogeni. Totuşi, ce putem face pentru a ne hrăni sănătos şi pentru a reuşi, încet dar sigur, să ne atingem greutatea ideală? Pentru a putea atinge acest ţel, cel mai important lucru pe care trebuie să-l facem este acela de a consuma cu precădere acele alimente ale căror proteine sunt compatibile cu grupa noastră sanguină. Medicul american Peter

D'Adamo, care a studiat sistematic interdependenţa dintre obişnuinţele alimentare, de viaţă şi starea de boală sau sănătate a unui individ (şi care şi-a publicat concluziile în lucrarea „4 grupe sanguine – 4 strategii pentru o viaţă sănătoasă“), a conceput liste care conţin, pentru fiecare grupă sanguină în parte alimentele cele mai avantajoase pentru o cură de slăbire, precum şi modul prin care acestea induc şi susţin procesul de slăbire. Iată, mai jos, prezentată o astfel de listă. Dintr-o singură privire vă veţi putea edifica cum funcţionează, în esenţă, dieta grupelor sanguine şi cum se explică faptul că, urmând-o, veţi slăbi cu siguranţă, iar apoi veţi reuşi şi să vă menţineţi greutatea ideală:

Lectinele sunt legături proteice care se „lipesc” de anumite celule.

11

în lucrarea „Dieta grupelor sanguine” apărută la editura Gemma Pres (Bucureşti, 2001) veţi putea găsi şi mai multe detalii privitoare la felul în care trebuie să vă alegeţi alimentele, să vă compuneţi meniurile, precum şi explicaţii referitoare la felul în care această dietă funcţionează.

ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ	SCĂDEREA ÎN GREUTATE
Cresc producţia de hormoni ai tiroidei	Grupa sanguină 0
Extract de alge (Kelp)	0
Peşte şi fructe de mare Sarea iodată	0
Favorizează metabolismul	Grupa sanguină
Ficatul	0
Carnea roşie	0
Carnea	B
Peşte şi fructe de mare	AB
Ouă	B
Produse lactate, sărace în grăsimi	B
Tofu (brânză de soia - brânză de vaci din soia)	AB
Varză verde de foi, varză verde	0
Spanac	0
Broccoli	0
Legume (din categoria „avantaj	A

oase“)

legume de foi	B
Legume verzi	AB
Cresc producţia de insulină	Grupa sanguină
Produse lactate	AB
Extract de alge (Kelp)	AB
Uşurează digestia	Grupa sanguină
Uleiurile vegetale Produsele din soia Ananasul	A A A, AB

12

Şi iată acum un tabel care vă arată în ce mod acţionează alimentele care favorizează îngrăşarea.

ALIMENTELE, CARE FAVORIZEAZĂ ÎNGRĂŞAREA

Inhibă producţia de hormoni tiroidieni	Grupa sanguină
Varza (Varza albă)	0
Varza de Bruxelles Conopida Frunze de hrean	0 0 0
Inhibă metabolismul	Grupa sanguină
Produsele lactate Arahidele Seminţele de susan Porumbul Lintea Hrişcă Grâul	A B B 0, B B B 0, A, B, AB
Influenţează negativ echilibrul acid-bazic	Grupa sanguină
Lintea	0
Influenţează negativ producţia de insulină	Grupa sanguină B B
Arahidele Seminţele de susan Seminţe Porumbul Grâul Hrişcă	AB 0, B, AB 0, A, B, AB B, AB

îngreunează digestia	Grupa sanguină
Carnea	A
Carnea roşie	AB
Fasolea Kidney (uriaşă)	A
Lintea	B
Hrişcă	B
Grâul	B

în ceea ce priveşte lecti- nele din grâu, respectiv proteina aglutinizantă „gluten“, se ştie că se depune pe mucoasa intestinală, unde poate provoca iritaţii intense.

Cum se face, de fapt, alegerea corectă a alimentelor în listele de la paginile 25-37 veţi mai întâlni şi multe alte alimente care au fost înscrise de către oamenii de ştiinţă în cele trei categorii de bază, respectiv „avantajoase”, „neutre“ sau „de evitat“, deoarece, din punctul de vedere al dietei bazate pe grupele sanguine nu numai proteinele specifice sunt importante, ci un rol efectiv însemnat îl joacă şi hidraţii de carbon, lipidele, proteinele, vitaminele şi substanţele minerale, deoarece şi în preluarea şi prelucrarea acestora

13

Datorită faptului că încă nu au fost testate şi analizate absolut toate alimentele din punct de vedere al compatibilităţii lor cu grupele sanguine, această primă listăse va îmbogăţi cu siguranţă în timp.

Nu faceţi greşeala de a nu mai încerca dieta grupelor sanguine, dacă observaţi cumva că pe lista alimentelor dumneavoastră ’ permise nu se găsesc tocmai alimentele dumneavoastră preferate.

există deosebiri dictate tot de specificitatea distinctă a fiecărei grupe sanguine. Un alt criteriu important este modul în care organismul scindează, asimilează şi descompune elementele constitutive ale hranei.

Atunci când face recomandări de dietă, medicul american Peter D’Adamo se sprijină pe rezultatele ştiinţifice ale cercetătorilor din domeniul studiului lectinelor, ale imunologilor şi ale nutriţioniştilor din lumea întreagă. În plus, ţine seama şi de rezultatele şi observaţiile cercetărilor empirice. În calitatea sa şi de terapeut naturist, medicul D’Adamo ţine cont în lucrările sale şi de rezultatele experienţei practice a mii de pacienţi care

au urmat această dietă, astfel reuşind să o îmbogăţească, să o desăvârşească. Astfel se explică, poate, şi faptul că, în timp, apar modificări în cadrul listelor vizând valoarea alimentelor pentru o grupă sanguină sau alta. De exemplu: iniţial, grupei sanguine B i s-a făcut recomandarea de a considera pâinea de secară integrală ca făcând parte din alimentele „neutre“, ca apoi acest aliment, pentru aceeaşi grupă sanguină, să fie trecut la categoria „de evitat“. La fel şi în cazul murăturilor, în ceea ce priveşte consumul lor de către persoane cu grupa sanguină B.

Dacă veţi studia cu atenţie lista alimentelor, veţi putea constata că din ea lipseşte un aliment sau altul, foarte des folosit în bucătăria noastră sau că lipsesc anumite verdeţuri sau mirodenii cu care noi suntem extrem de familiarizaţi. Acest lucru poate fi explicat şi prin faptul că, probabil, până acum, alimentele respective nu au ajuns să fie încă analizate din punct de vedere al factorului lectinic. Sau, poate, încă nu se ştie cu exactitate cum anume decurge, în cazul unui aliment sau altul, scindarea, asimilarea şi descompunerea substanţelor lui constitutive.

Şi referitor tot la această problemă nu trebuie să pierdem din vedere nici faptul că această dietă a grupelor sanguine, concepută în Statele Unite ale Americii, face referinţă, în principal la alimentele obişnuite ale pieţii americane. Astfel alimente care pentru noi sunt absolut comune, cum ar fi de exemplu brânza de vaci sau salata de câmp, în America abia dacă a auzit cineva de ele, la fel cum şi pentru noi alimente comune pentru ei şi frecvent folosite, cum ar fi fulgii de piper roşu sau frunzele de hrean gătite sunt alimente cu un iz exotic şi care, la noi, nu le găsim decât în magazinele de strictă specialitate. Apoi, anumite specii de peşti marini, cum ar fi mahimahi, apar extrem de rar în pescăriile noastre. În plus mai trebuie ţinut seama şi de faptul că substanţele nutritive ale diferitelor alimente nu sunt identice în toate varietăţii aceluiaşi aliment. Varza verde, aşa cum o cunoaştem noi, este cunoscută, de exemplu în Statele Unite sub forma altor varietăţi. La fel şi anumiţi peşti, chiar dacă poartă aceeaşi denumire, nu sunt totuşi identici în ceea ce

priveşte substanţele conţinute, pentru că şi procentajul în care acestea apar în peştele respectiv este mult influenţat de

condiţiile de mediu specifice în care acesta creşte.

Şi totuşi, fie că ţinem seama de toate aceste mici diferenţe, fie că le ignorăm, valoarea dietei grupelor sanguine, în sine, rămâne aceeaşi. Cu ajutorul ei, este o certitudine, putem să ne debarasăm de kilogramele în plus acumulate datorită unei alimentaţii şi a unui stil de viaţă greşit. Cu ajutorul acestei diete putem lupta cu succes împotriva supraponderalităţii. În plus, alimentându-ne în conformitate cu structura noastră sanguină şi cu datele specifice organismului nostru (vezi tract digestiv, sistem imunitar), modificându-ne în sens favorabil deprinderile alimentare, nu facem altceva decât să venim în întâmpinarea organismului nostru ferindu-l, protejându-l de acţiunea nefastă a unor substanţe potrivnice lui. Concret trebuie să eliminăm din alimentaţia noastră zilnică toţi factorii deconcertanţi capabili să ne tulbure metabolismul, aşa cum este cazul, de exemplu, pentru anumite grupe sanguine, cu carnea de pasăre sau cu grâul.

Şi acest lucru este important: faceţi mişcare!

Pentru ca dieta să se poată reflecta pozitiv şi asupra stării dumneavoastră generale de bine, programul dumneavoastră zilnic trebuie să cuprindă şi mişcare corporală. Şi în acestă privinţă medicul Peter D’Adamo a făcut o constatare interesantă legată tot de apartenenţa individului la o grupa sanguină sau alta:

Persoanele care au grupa sanguină 0 reacţionează imediat la stres şi de aceea aceste persoane trebuie să practice sporturi de tip competiţional, pentru a-şi elibera mentalul de starea de presiune excesivă sub care se găseşte. Ideale sunt aerobicul, înotul, boxul, artele marţiale, skatingul (patine cu role), halterele, joggingul.

Persoanele cu grupa sanguină A se deconectează, în situaţiile de stres, prin metode care antrenează participarea mentalului, cum ar fi Tai Chi şi yoga, dar pot practica şi golful, stretchingul, mersul pe jos, mersul cu bicicleta.

Cei care aparţin grupei sanguine B fac faţă bine situaţiilor de stres, se stăpânesc bine, reuşesc să-şi disimuleze starea de inconfort de fapt, totuşi, este bine ca aceste persoane să practice tenisul, drumeţiile, golful, gimnastica, aerobic sau yoga.

în ceea ce priveşte persoanele reprezentante de grupa sanguină AB acestea, în condiţii de stres, prezintă reacţii

asemănătoare persoanelor cu grupă sanguină A. Mersul pe jos, drumeţiile, înotul sau mersul pe bicicletă pot contribui la reechilibrarea psihică.

Cuprindeţi în programul dumneavoastră zilnic de mişcare şi exerciţii de fitness conform cu recomandările făcute grupei dumneavoastră sanguine.

15

Capitolul 2

Să ai poftă de slăbit!

Culegerea noastră de reţete vă va convinge că este extrem de uşor să vă pregătiţi mâncărurile preferate folosind alimente şi ingrediente bine cunoscute dumneavoastră, poate, în anumite cazuri, doar altfel combinate.

Odată decişi să urmaţi dieta grupelor sanguine trebuie să acordaţi puţin timp şi studiului şi experimentului pentru a putea determina, în deplină cunoştinţă de cauză care dintre alimentele care vă sunt recomandate în dietă vă sunt cele mai pe gust, putând fi integrate cu uşurinţă în meniurile dumneavoastră pentru că, aşa cum am mai spus-o, nu dorim, în niciun caz, ca dieta grupelor sanguine să reprezinte pentru dumneavoastră un supliciu, ci, dimpotrivă, tot ceea ce mâncaţi dorim să vă facă şi plăcere. Dacă încă nu ştiţi ce grupă sanguină aveţi, nu este nicio problemă, orice laborator de analize v-o poate determina uşor.

Abordaţi dieta relaxaţi

»»

Chiar înainte de a vă hotărî să vă modificaţi deprinderile gastronomice, ţin să vă fac câteva recomandări: nu încercaţi să abordaţi cu maximă stricteţe, de pe o zi pe alta această dietă. Să consumaţi, brusc, de mâine dimineaţă doar alimentele „avantajoase“ dumneavoastră, completându-vă doar din când în când masa cu câte un aliment, sau cu câte o mirodenie „neutră“. Este mai înţelept să acordaţi stomacului şi intestinelor dumneavoastră timp de acomodare cu noul fel de alimentaţie. Nu vă faceţi nicio grijă, chiar şi în aceste condiţii, kilogramele pe care le aveţi în plus se vor topi încet, sigur şi pentru mult timp. În prima fază nu trebuie decât să introduceţi, treptat, în alimentaţia dumneavoastră, din ce în ce mai multe alimente prevăzute a fi pentru grupa dumneavoastră sanguină „avantajoase” şi să ştergeţi, pentru totdeauna de pe lista dumneavoastră de cumpărături toate acele alimente notate ca

fiind „favorizante îngrăşării“.

Aveţi încredere în propriul dumneavoastră gust! Pentru început combinaţi fără nicio reţinere, absolut după bunul dumneavoastră plac, acele alimente din categoria „neutre“ care vă plac în mod deosebit cu alimentele favorite din cadrul rubricii „avantajoase11. Străduiţi-vă ca meniurile dumneavoastră să fie cât mai variat posibile.

16

Astfel veţi avea şi certitudinea că vă asiguraţi organismul cu toate vitaminele, substanţele minerale şi cu toate substanţele active necesare fără însă ca plăcerea de a mânca să se diminueze.

Dacă veţi reuşi, în prima fază, să evitaţi acele alimente care conţin lectine incompatibile cu tipul dumneavoastră de grupă sanguină (vezi tabelul de la pagina 13) aţi făcut deja un progres simţitor pe calea redobândirii siluetei şi a stării de sănătate.

Pierdeţi kilograme fără să vă abţineţi de la mâncare

S-a constatat că celor mai multe persoane supraponderale le vine mult mai uşor, atunci când este vorba de o dietă, să parcurg o cale moderată care nu presupune renunţarea bruscă la alimentele favorite. La fel, se ştie cu certitudine că o astfel de cale îi determină să rămână mai mult timp consecvenţi dietei fără ca să intervină reacţia de respingere a acesteia. De aceste adevăruri metoda noastră de slăbire ţine cont prin recomandările pe care le face. În plus, este cunoscut şi faptul că, cei care au mai încercat diete de slăbire sunt efectiv terorizaţi şi de efectul de yo-yo a acestora, adică de pierdere a kilogramelor pe perioada dietei şi apoi de redepunere a kilogramelor imediat ce se revine la o alimentaţie normală. Acest efect nu va apărea şi în cazul dietei grupelor sanguine. Ca să nu mai vorbim de contribuţia reală a acestei diete la restabilirea bunei funcţionări, a funcţionării optime a organismului nostru şi astfel la stabilizarea sau redobândirea unei bune stări de sănătate dorite de fiecare dintre noi. De aceea, este important ca, urmând această dietă, să nu urmăriţi doar pierderea kilogramelor pe care le aveţi în plus, ci să conştientizaţi tot timpul că această dietă, aceste noi deprinderi de a vă alimenta conduc, în timp, constant şi sigur la îmbunătăţirea stării dumneavoastră de sănătate, a tonusului fizic şi psihic, la dobândirea unei noi vitalităţi.

Dar să urmărim în mic, printr-un exemplu, care trebuie să fie atitudinea noastră corectă faţă de dieta grupelor sanguine: păstrăvul de mare, înrudit cu codul, cel din urmă menţionat printre alimentele „avantajoase44 pentru toate grupele sanguine, s-ar presupune că face şi el parte dintre alimentele recomandate, determinând şi el în organism aceleaşi reacţii pozitive ca şi codul. Şi, totuşi, încă nu ştim cu exactitate ce lectine anume conţine acest peşte al mărilor nordului şi dacă este, sau nu, recomandabil. Cei ce doresc să respecte întocmai dieta grupelor sanguine vor evita deci să consume păstrăv de mare până ce cercetătorii hematologi nu se vor fi pronunţat în legătură cu el. Cei care, însă, doresc să-şi înlocuiască doar treptat

Nu exageraţi cu consumul produselor alimentare bogate în materii de balast, deoarece, în multe cazuri, tocmai astfel de alimente conţin şi multe lectine.

17

alimentaţia obişnuită cu una în concordanţă cu grupa lor sanguină, vor consuma, pentru început şi păstrăv de mare, având totuşi grijă ca garnitura servită alături să nu se compună decât din alimente „avantaj oase“.

Esenţialul dintr-o singură privire:

în primul rând: urmaţi calea paşilor mărunţi. Evitaţi, din prima clipă „alimentele care favorizează îngrăşarea“ (vezi pagina 13), ale căror substanţe componente au efecte cu adevărat dezastruoase pentru silueta dumneavoastră.

în al doilea rând: Introduceţi în meniul dumneavoastră zilnic din ce în ce mai multe alimente prevăzute la rubricile favorabile dumneavoastră.

în al treilea rând: înlocuiţi alimentele din categoria „de evitat” cu alimente din categoriile „avantajos” şi „neutre”.

Deoarece proteinele şi hidraţii de carbon se diferenţiază, ca timpi, în procesul metabolic, n-ar trebui să combinaţi peştele şi carnea cu alimente bogate în amidon.

Combinaţi alimentele după pofta inimii

Existând o paletă extrem de largă de posibilităţi de combinare a diferitelor alimente recomandate de a fi consumate în cadrul dietei grupelor sanguine, pentru a vă uşura munca de alcătuire a meniurilor am ţinut seama, atunci când am trecut la alcătuirea celor peste o sută de reţete pe care vi le propunem, ca toate

felurile de mâncare să poată fi preparate cât mai uşor cu putinţă. În plus, fiţi convinşi, fiecare reţetă conţine cel puţin un aliment din categoria „avantajoase” şi cu siguranţă nu veţi întâlni niciun aliment trecut de către experţii hematologi pe „lista neagră”.

Veţi putea constata că, în crearea mâncărurilor v-am oferit posibilitatea de a opera ce corecturi doriţi, în funcţie de propriul dumneavoastră gust. Dacă veţi folosi, într-un caz sau altul, o anume mirodenie pe care, în mod normal, ar trebui s-o evitaţi, nu consideraţi acest lucru ca fiind un „păcat capital”. Important este ca în esenţă să respectaţi indicaţiile noastre. Acelaşi lucru este valabil şi în ceea ce priveşte porţiile. Cantităţile indicate de noi au caracter orientativ şi trebuie armonizate cu necesităţile dumneavoastră reale. Totuşi, nu uitaţi, nu este necesar ca printr-o singură mâncare să-i dăm, deodată, organismului nostru toate substanţele hrănitoare importante, ci mult mai important este ca acestea să pătrundă în sânge constant, ceea ce, cu alte cuvinte spus, înseamnă mese moderate cantitativ şi mai dese. Toate reţetele pe care vi le propunem au fost concepute pentru patru persoane.

Câtă libertate vă oferă dieta grupelor sanguine puteţi constata şi din faptul că nicio reţetă nu menţionează numărul de calorii şi nici conţinutul de proteine, grăsimi sau hidraţi de carbon al diferitelor alimente.

A schimba ingredientele între ele este permis

Datorită faptului că multe din ingredientele diferitelor feluri de mâncare pot fi schimbate cu altele, evident tot din categoria „avantajoase” sau „neutre”, diversitatea de meniuri posibil de realizat este imensă şi se pot alcătui, fără probleme, feluri de mâncare valabile pentru întreaga familie, fiecare membru al familiei beneficiind, în funcţie de specificitatea grupei sale sanguine, de un adaos sau altul.

Un exemplu: pentru gătit sau prăjit ca alternativă la uleiul de măsline, recomandat tuturor grupelor sanguine, poate fi folosit „untul lichefiat”, grăsimea de unt în sine, care rezultă din procesul de centrifugare a untului topit căruia i se extrage apa precum şi glucoza şi proteina lactică. Fiind lipsit de aceste două componente care sunt, de fapt, încriminate de către hematologii care au contribuit la alcătuirea listelor cu alimentele permise şi

interzise, în funcţie de specificitatea tipului de sânge a diferitelor grupe sanguine, untul lichefiat poate fi folosit fără probleme. În plus, untul lichefiat conţine anumiţi acizi graşi care nu mai trebuie scindaţi, prelucraţi de către organism, ei pătrunzând direct, prin intermediul pereţilor intestinali, în sânge. Ceea ce conferă untului lichefiat calitatea de aliment uşor digerabil. Şi încă o veste bună, de data aceasta pentru toţi cei care (cu excepţia persoanelor cu grupă sanguină B, desigur) până acum foloseau smântână dulce (din care se poate bate şi frişcă) şi care, urmând dieta grupelor sanguine, ar trebui să renunţe la ea şi să se orienteze spre produse lactate fermentate: smântână fermentată care are însă consistenţă mare poate să înlocuiască cu brio smântână dulce. Poate fi încălzită, astfel încât poate fi folosită la prepararea supelor, a sosurilor şi poate fi folosită chiar şi în loc de unt pentru a unge tartinele.

O altă înlocuire, de data aceasta a unui condiment des folosit în bucătăria noastră, va trebui operată de către persoanelor care au grupa sanguină A şi AB şi cărora le este interzis cu desăvârşire piperul. Acest condiment poate însă fi foarte bine înlocuit cu enibahar, care are aromă şi de cuişoare, dar şi de piper, scorţişoară şi nucşoară. Tocmai datorită multitudinii de arome pe care le degajă, veţi întâlni enibaharul în multe reţete de preparate din came, peşte, de supe, salate sau sosuri.

Frişca pentru cafea conţine cel puţin 10% grăsimi, smântână dulce, pentru bătut friscă, 30% grăsimi, frişca pentru produse de cofetărie, 42- 45 % grăsimi. Smântână obişnuită poate să conţină, în funcţie de calitate, 10%, 20-24% sau 30-40% grăsimi.

19

Este recomandat să faceţi cât mai multe experimente culinare

Faceţi şi dumneavoastră parte dintre aceia care-şi pot imagina doar cu foarte mare greutate să-şi înceapă ziua mâncând, la micul dejun, broccoli fiert cu brânză de capră şi ceai de frunze de dud? Nu vă faceţi probleme! Dacă veţi parcurge cu atenţie reţetele propuse de noi în paginile următoare veţi putea constata că dieta grupelor sanguine are soluţii chiar şi pentru cei care sunt mai puţin obişnuiţi cu noutăţile şi care trebuie să se adapteze, treptat, la noul fel de a se hrăni.

Cu tot respectul cuvenit pe care-l purtăm celor care au elaborat dieta grupelor sanguine, în recomandările noastre de meniu am ţinut totuşi seama, în bună măsură, de habitudinile noastre culinare bine statornicite pentru a uşura astfel trecerea treptată la noul mod de alimentaţie propus. Intenţia noastră a fost aceea ca dumneavoastră să vă puteţi pregăti mesele din alimentele care vă sunt, în mod curent, la îndemână. Sperăm astfel ca atât cumpărăturile cât şi gătitul în sine să vă fie mult uşurate. Nu dorim în niciun caz să vă complicăm existenţa propunându-vă dieta grupelor sanguine şi să vă facem să pierdeţi timp preţios căutând brânză Cedar de capră, fasole neagră cubaneză sau praf de alge Kombu.

Cine are însă posibilitatea să-şi procure astfel de produse şi bineînţeles este şi interesat să experimenteze fel de fel de noi mâncăruri, poate înlocui fără probleme unele ingrediente din reţetele pe care vi le propunem cu altele mai exotice, mai neobişnuite cu ar fi algele de mare, Miso, Tamari şi aşa mai departe.

Agar-Agar este un produs vegetal, extras din alge marine şi care are un efect asemănător cu cel al gelatinei sau a amidonului. O linguriţă cu vârf de Agar-Agar este suficientă pentru închegarea a 750 ml de lichid. Se fierb împreună aproximativ 2 minute, după care se lasă la răcit.

Amarantul este o plantă asemănătoare cerealelor cu un conţinut de proteină deosebit de ridicat. Neconţinând gluten, amarantul reprezintă o alternativă excelentă la mult hulitul grâu menţionat tot timpul la rubrica „alimente care favorizează îngrăşarea“. Făina, fulgii, tărâţele şi miisli-ul de amarant trebuie preparate cât mai proaspete.

Mugurii de bambus se comercializează sub formă de conservă şi sunt un aliment extrem de îndrăgit, nu numai în bucătăria asiatică, fiind folosiţi ca atare sau ca adaos la diferite salate.

Bulgur-ul este grâu decorticat şi măcinat mare care a fost deja prelucrat (la aburi) şi care din această cauză are un timp de fierbere de doar 15 minute.

Cuscus-ul este un griş cu bob mare făcut din grâu, sau, câteodată chiar şi din mei. Şi el este prelucrat la abur înainte să fie comercializat, astfel încât niciodată nu va forma cocoloaşe.

Karob (Carob, făină de seminţe de roşcovă) este o faină brună care se aseamănă cu cacaoa. Ciocolata de carob seamănă atât

ca aspect cât şi ca gust cu ciocolata binecunoscută de noi toţi. Această făină extrem de bogată în proteine este extrasă din fructele roşcovului.

Kumquat este un fruct mic, o citrică (portocale din China), a cărei coajă este comestibilă. Având un gust acrişor, kumquat-ul se foloseşte la mâncărurile picante.

Miso este o pastă sau o puteţi întâlni şi sub formă de pulbere, deosebit de bogată în proteine, făcută din boabe de fasole soia murate, sare, orez sau un alt soi de cereală. Miso este destul de sărată şi este folosită la condimentarea supelor, a sosurilor şi a dressingurilor.

Germenii, lăstarii de fasole Mung, extrem de bogaţi în vitamine, pot fi consumaţi ca atare sau pot fi înăbuşiţi şi apoi’ consumaţi. Germenii şi lăstarii altor soiuri de fasole însă trebuie consumaţi numai gătiţi pentru că ei conţin o substanţă toxică care poate fi eliminată doar prin fierbere.

Paksoi (Varză de foi) este un soi de varză care provine din Asia şi poate fi preparată exact la fel ca şi sfecla albă.

Quinoa (Spanac sălbatic, lobodă de grădină) este o plantă străveche, erbacee, anuală, legumicolă care a constituit alimentul de bază al incaşilor. La noi, seminţele de quinoa pot fi procurate din magazinele specializate şi se pregătesc asemeni orezului, fiind apoi folosit ca garnitură alături de mâncăruri picante, sau ca adaos la supe şi salate.

Paste din făină de orez se comercializează atât sub formă de fidea cât şi sub formă de tăiţei netăiaţi. Persoanele care au grupă sanguină 0 le pot consuma în locul pastelor produse din faină de grâu.

Algele de mare sunt, alături de tofu, unul din cele mai recomandate alimente în cadrul dietei grupelor sanguine, deoarece ambele sunt furnizori importanţi de proteină vegetală. Algele, uscate, destul de sărate, de culoare închisă, se înmoaie în apă după care se fierb şi pot fi servite împreună cu legume, orez, cereale sau cu tofu.

Atunci când doriţi germeni, lăsaţi seminţe la germinat patru, cinci zile, germenii de soia chiar cinci până ia şase zile, pentru a diminua astfel cantitatea de nitrat conţinută.

21

Atunci când cumpăraţi un produs fiţi foarte atenţi la ce alte substanţe mai conţine. De exemplu con- servanţi sau substanţe

condiţionante.

Varza de foi iute poate fi cumpărată doar din magazinele specializate în desfacerea alimentelor de provenienţă asiatică. Are un gust uşor amărui şi poate foarte bine înlocui salata de andive.

Ciupercile Shiitake se comercializează proaspete sau uscate, deshidratate, sunt ca aspect şi gust asemănătoare mânătărcilor şi pot fi pregătite în mai multe feluri, prăjite, înăbuşite, călite.

Squash (Dovleacul castravete) este o încrucişare între dovleac şi castravete şi provine din America. Această legumă nu trebuie curăţată de coajă, se spală doar. Seminţele pot fi consumate şi ele. Din punct de vedere al gustului, squash-ul seamănă cu dovlecelul şi poate fi, asemeni acestuia, pregătit fie fiert, fie înăbuşit sau prăjit. Timpul de preparare este mai redus decât cel al preparării dovleacului de grădină.

Tamari-ul este un produs secundar al producerii prin fermentaţie a pastei de miso care, la rândul ei este făcută din boabe de fasole soia murate. Tamari-ul are consistenţa unui lichid vâscos şi se compune din fasole soia, apă precum şi sare marină şi se foloseşte şi el în calitate de condiment, la fel ca şi pasta miso.

Tamarindul este păstaia, de culoarea scorţişoarei, a curmalei acrişoare indiene. Din fruct se prepară o pastă, care este apoi folosită la condimentarea diferitelor mâncăruri, înlocuind cu succes sucul de lămâie.

Tapioca este faina de manioc folosită pentru legarea şi îngroşarea sosurilor, la prepararea budincilor.

Tofu (brânza de soia, brânza de vaci din soia) este un produs asemănător brânzei de vaci, doar că este produsă din lapte de soia. Conţine puţine grăsimi, în schimb este bogată în proteine. Tofu este recomandat, în principal, persoanelor cu grupă sanguină

O ca înlocuitor al brânzei proaspete de vaci.

Ce mai trebuie să aveţi în vedere

Atunci când vă faceţi cumpărăturile, dar şi atunci când pregătiţi masa, trebuie să ţineţi cont de câteva lucruri care sunt importante pentru toate grupele sanguine şi anume:

Cumpăraţi, pe cât posibil, numai alimente netratate chimic, fără adaos de conservant, coloranţi sau substanţe condiţionante. O excepţie o constituie laptele crud. Având în

vedere faptul că acest lapte nu a fost prelucrat, adică nu a fost fiert, pasteurizat sau sterilizat, există riscul ca el să conţină microorganisme patogene.

22

Produsele care provin din ferme care nu tratează alimentele cu îngrăşăminte chimice şi erbicide nu sunt nici ele total lipsite de substanţe nocive, totuşi conţin o cantitate mult mai mică de astfel de substanţe.

Atât legumele cât şi fructele trebuie întotdeauna foarte bine spălate, în unele cazuri trebuie curăţată chiar şi coaja pentru a fi siguri că pe leguma sau fructa respectivă nu au mai rămas niciun fel de urme de îngrăşământ biologic, bacterii, ciuperci sau alţi paraziţi ca de exemplu ouă de limbrici. Fructele căzute din pomi este recomandat a fi consumate numai curăţate şi dacă se poate şi fierte. Nu gustaţi mâncărurile care încă nu sunt gata (de exemplu umplutura de came) deoarece carnea crudă sau peştele crud poate conţine germeni patogeni.

Consumaţi, pe cât posibil, came provenită de la animale care nu au fost hrănite cu furaje industriale şi hormoni de creştere. Iar atunci când cumpăraţi organe, cum ar fi inimă, ficat, rinichi, creier, limbă sau plămâni, aveţi grijă ca acestea să provină de la animale tinere pentru ca să conţină cât mai puţine substanţe nocive.

Dacă nu aveţi posibilitatea să cumpăraţi anumite alimente în stare proaspătă, apelaţi la cele congelate conform zicalei „decât deloc „măcar congelat" deoarece calitatea fructelor şi legumelor congelate este, în general, acceptabilă. Conform testelor făcute, legumele şi fructele congelate conţin tot atâtea substanţe nutritive ca şi cele proaspete şi prin procesul de congelare îşi păstrează mult mai mult din calităţile iniţiale decât dacă le-aţi fi conservat dumneavoastră prin orice alte metode.

Atunci când gătiţi, alegeţi acele metode de preparare în urma cărora se păstrează cât mai mult din calităţile alimentelor. Prin fierbere, coacere sau prăjire se distrug multe vitamine, substanţe aromatice şi nutritive ale alimentelor. De aceea încercaţi metodele cele mai simple care nu presupun un timp de fierbere sau de coacere îndelungat sau adaosul unei mari cantităţi de apă. Folosiţi folia de aluminiu, pungile de pergament, oala de fiert sub presiune, wok-ul, microundele sau grilul.

Pentru prăjit sau gril nu folosiţi uleiuri vegetale presate la rece, deoarece, atunci când acestea ating o anumită temperatură încep să fumege şi să se descompună. Cu această ocazie, în uleiul încins se poate forma acroleina, o substanţă nocivă sănătăţii noastre. În plus, prin încălzire, aceste uleiuri îşi pierd multe dintre calităţi. Uleiul de măsline simplu rafinat are un punct de încingere extrem de ridicat, 210 grade C. Uleiul de măsline care are inscripţionată

Uleiurile vegetale care conţin acizi graşi poline- saturaţi n-ar trebui folosite la prepararea mâncărurilor ci numai la cea a salatelor.

menţiunea „extra vergine”, ca de altfel şi alte uleiuri vegetale presate la rece, trebuie folosite la prepararea salatelor şi sosurilor reci.

Dacă nu există menţiuni speciale, toate reţetele sunt gândite pentru patru persoane.

Recomandare:

Nu combinaţi proteină de origină animală (recomandare valabilă mai ales pentru persoanele cu grupa sanguină 0) cu prea multe alimente care conţin hidraţi de carbon, cum ar fi pâinea, cerealele, dulciurile, ci consumaţi carnea, peştele, brânza şi ouăle întotdeauna în combinaţie cu legume proaspete.

Pentru toate grupele sanguine dintr-o privire: alimente recomandate şi alimente mai puţin recomandabile

Lista conţinând alimente avantajoase, neutre şi pe cele care trebuie evitate este menită să vă fie îndreptar în ceea ce priveşte alimentaţia ideală pentru tipul dumneavoastră de grupă sanguină.

Ca o completare a acestei liste veţi găsi, pentru fiecare grupă sanguină în parte, propuneri de reţete de mic dejun, gustări rapide, de gustări care se pretează a fi luate la drum, precum şi de mâncăruri pentru mesele de prânz şi seară. Toate au fost concepute ţinându-se seama de particularităţile fiecărui tip sanguin, de alimentele recomandate fiecărei grupe sanguine. Foarte multe dintre cele peste o sută de reţete pe care le cuprinde această lucrare, pot fi, cu un efort minim, transformate şi în mâncăruri care pot fi consumate şi de persoane cu alte grupe sanguine decât a dumneavoastră (vezi simbolul X care însoţeşte, în final, aceste reţete, precum şi subcapitolul din

cadrul recomandărilor făcute fiecărei grupe sanguine în parte şi care este intitulat „Şi această reţetă ar putea să vă fie pe plac“). Alte reţete, la fel de folositoare dumneavoastră şi la fel de savuroase găsiţi şi în lucrarea „Dieta grupelor sanguine” apărută la editura Gemma Pres, Bucureşti 2001.

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE				
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
Carne şi carne de pasăre				
Batal		—		
Curcan	O	o	o	
Fazan	O	—	o	O
Ficat		—	o	o
Gâscă	—	—	—	—
Iepure de casă - iepure sălbatic	O	—		
Inimă		—	—	—
Miel		—		
Pasăre	o	o	—	—
Porc	—	—	—	—
Potâmiche	o	—	—	—
Prepeliţă	o	—	—	—
Raţă	o	—	—	—
Slănină (şi bacon)	—	—	—	—
Vânat (cerb / căprioară)		—		—
Vită		—	o	—
Viţel		—	o	—
Peşti, crustacee şi moluşte				
Barracuda / peştele sabie	—	—	—	—
Batog / cod				
Batog mic	o	—		—
Biban		—		
Biban / costrăs roşu şi auriu	o	o		
Biban / lup de mare	o	o	—	—
Biban argintiu	o		o	o
Biban cu aripioară zimţată / Grouper	o			

Biban cu bronhii albastre / biban auriu	o	—	—	—
Biban de râu / Yellow Perch			o	o
Biban nisipiu / biban alb		o	o	o
Biban nord american		—	o	o
Biban vărgat		—	—	—
Bluefish		—	o	o
Broască ţestoasă	o	—	—	—
Călcănas roşu	o	—	o	o
Cambulă	o	—		—

Persoanele cu grupa sanguină 0 şi care sunt vegetarieni pot să-şi influenţeze în mod pozitiv echilibrul energetic consumând „coleus forskohlii o plantă folosită în bucătăria ayurvedică.

Pe cât posibil nu mâncaţi peşti care provin din zonele de vărsare a râurilor.

25

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE				
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
Peşti, crustacee şi moluşte				
Cambut		—		—
Crabi / raci de buzunar	O	—	—	—
Crap	O		o	o
Creveţi	o	—	—	—
Diavol de mare	o			
Hering, marinat	—	—	o	—
Hering, proaspăt		—	o	o
Homar / langustă	o	—	—	—
Icre negre	—	—		o
Koenigs - Corvina	o	o	o	o
Limbă de mare		—		—
Lipan / lostriţă albăstruie			o	o
Macrou				
Melci de mare / melci de plajă	—	—	—	—
Melci de podgorie	o		—	
Midii	o	—	—	o

Morun, nisetru Beluga	o	—	—	—
Nisetru		o		
Păstrăv curcubeu			o	
Păstrăv de lac / Păstrăv argintiu	o			
Păstrăv roşu			o	
Peşte zburător / peştele lance	o	o	o	
Peştele sabie		o	o	o
Picarel (Ştiucă mică)	o			
Pietrosel	o	o	o	o
Pisică de mare / Somn / Bot gros	—	—	o	o
Porgy (crap nord american)	o	o		
Pui de baltă	o	—	—	—
Rac de apă dulce / rac de râu	o	—	—	—
Rechin	o	o	o	o
Roşioară	o	o	o	o
Sardele / Anşoa / Şprot	o	—	—	—
Sardine				
Scoici de nisip	o	—	—	—
Scoici Jakobs / Scoici pelerin	o	—	o	o
Sepie / calmar	o	—	o	o

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE				
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
Peşti, crustacee şi moluşte				
Somon, afumat	—	—	—	—
Somon, neafumat			o	O
Stridie	O	—	—	—
Stiucă		O		
Stiucă de mare		—		
Ton alb	O	o	o	—
Ţipar / Ţipar de mare	o	—	—	—
Brânzeturi, produse lactate şi ouă				
Brânză de capră	o	o		
Brânză de fermă (scursă)	o	o		

Brânză de oi	o	o		
Brânză de stână	—	—		
Brânză de vaci din soia / Brânză de soia / Tofu	o		o	o
Brânză Munster	—	—	o	o
Brânză proaspătă	—	—	o	o
Brânză proaspătă foarte grasă	—	—	o	o
Brânză topită	—	—	—	—
Brie	—	—	o	—
Camembert	—	—	o	—
Cheddar	—	—	o	o
Colby	—	—	o	o
Edamer	—	—	o	o
Emmentaler	—	—	o	o
Feta / Telemea de oi sau brânză de capră,	o	o		
Gouda	—	—	o	o
Gruyere / Greyerzer	—	—	o	o
Iaurt (şi iaurtul cu fructe)	—	o		
îngheţată	—	—	—	—
îngheţată de iaurt	—	o		o
Jarisberg	—	—	o	o
Kefir	—	o		
Lapte de capră	—	o	.	
Lapte degresat	—	—		o
Lapte din soia	o		o	o
Lapte integral	—		o	—
Mozzarella	o	o		
Neufehatel	—	—	o	o

Brânza de vaci (încă) nu este trecută în lista concepută de către cercetătorii americani. Totuşi, noi am introdus-o sub denumirea de

„brânză proaspătă”.

27

Sticla sau bidonul de ulei de în odată deschis trebuie consumate în decurs de zece, douăsprezece zile.

Cei care au hotărât să se lupte cu kilogramele în plus ar trebui să renunţe complet la consumul de nuci şi alune.

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE				
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
Brânzeturi, produse lactate şi ouă				
Ouă	O	O	o	O
Parmezan	—	—	o	—
Provolone	—	—	o	—
Ricotta	—	o		
Rockfort	—	—	—	—
Smântână	—	o		
Şvaiţer	—	—	o	o
Unt	—	o	—	o
Zară	—	—	o	—
Zer	—	—	o	o
Uleiuri şi grăsimi				
Ulei de arahide	—	o	—	o
Ulei de ciulin	—	—	—	—
Ulei de floarea soarelui	O	o	—	—
Ulei de măsline				
Ulei de rapiţă	O	o	—	o
Ulei din ficat de cod - ulei de peşte	o	o	o	o
Ulei din germeni de porumb	—	—	—	—
Ulei din seminţe de bumbac	—	—	—	—
Ulei din seminţe de în			o	o
Ulei din seminţe de susan	o	—	—	—
Ulei, grăsime de cocos’	—	—	—	—
Unt	o	—	o	—
Unt topit (prelucrat)	o	o	o	o
Nuci şi seminţe				
Alune de pădure	o	o	—	—
Arahide (şi untul de arahide)	—		—	
Castane comestibile	o	o	o	
Fistic	—	—	—	o
Migdale	o	o	o	o

Nucă de cocos	—	—	—	—
Nuci		o	o	
Seminţe de dovleac			—	—
Seminţe de floarea soarelui şi pastă	o	o	—	—
Seminţe de mac	—	o	—	—

28

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE				
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
Nuci şi seminţe				
Seminţe de pin-coconar	O	o	—	o
Seminţe de susan (şi untul de susan-Tahini)	O	o	—	—
Fasole şi păstăi				
Bob	O	o	o	—
Fasole Adzuki			—	—
Fasole albă	o	o	o	o
Fasole Cannellini (fasole argentiniană de grădină)	o	o	o	o
Fasole căţărătoare / fasole oloagă	o	o	o	o
Fasole neagră	o		—	—
Fasole perle	—	—		
Fasole pestriţă			—	
Fasole roşie	o	—	o	
Fasole soia	o		o	—
Fasole uriaşă	o	o	o	o
Fasole verde	o		o	o
Linte de munte	—		—	o
Linte roşie	—		—	o
Linte verde	—		—	
Mazăre verde	o	o	o	o
Năut	o.	—	—	—
Teci de mazăre / Teci de mazăre extra fină	o	o	o	o
Cereale, paste făinoase şi	o	o		

produse de patiserie Alac (seminţe)				
Amarant	o		—	o
Amestec de mai multe cereale	—	—	—	o
Amidon din porumb	—	o	—	
Bulgur - griş de grâu	—	o	—	—
Comflakes - fulgi de porumb	—	o	—	—
Couscous-griş de grâu	—	o	—	o
Făină de alac	o	o	o	o
Făină de grâu (tip 405/550)	—	—	o	o
Făină de orez	o			
Făină de orz	o	o	—	—
Făină de ovăz, uruială de ovăz	—			
Făină de secară	o		—	

Lintea roşie este, de fapt, lintea brună indiană nede- cojită. Prin fierbere ea se transformă într-un pireu.

29

Hrişcă nu este o cereală în adevăratul sens al cuvântului ci este înrudită cu rubarba (reventul) şi măcrişul.

Meiul este, poate, prima cereală cultivată. Nu este necesar să puneţi la înmuiat boabele de mei deoarece ele fierb uşor, în maximum 20 de minute.

Orezul sălbatic e doar cu numele orez, de fapt este vorba de – seminţele unei ierburi de apă.

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE				
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
Cereale, paste făinoase şi produse de patiserie				
Făină din boabe de grâu germinate	—	o	—	
Făină integrală de grâu	—	—	—	o
Făină / pâine cu gluten	—	o	—	o
Făină / pâine fără gluten	O	o	o	o
Fulgi de grâu	—	—	—	o
Fulgi de orez	O	o	o	o
Fulgi de ovăz	—	o		

Fulgi de secară deshidrataţi	’ o	o	—	
Fulgi din grâu	—	o	—	—
Germeni de grâu	—	—	—	o
Grâu sticlos (amăut), pâine de arnăut	—	—	—	o
Griş şi faină de arnăut	—	o	—	o
Hrişcă	o		—	—
Hrişcă prăjită, caşă	o		—	—
Mălai	—	o	—	—
Mălai prăjit	—	o	—	—
Mei expandat	o	o		
Mei, fiert	o	o		
Orez alb	o	o	o	
Orez Basmati	o	o	o	
Orez expandat	o	o		
Orez sălbatic	o	o	—	
Orez sălbatic / orez brun	o	o	o	
Orz	o	o	—	o
Pâine cu tărâţe de ovăz, patiserie cu faină în amestec cu tărâţe de ovăz		o	o	o
Pâine de alac	o	o	o	o
Pâine de mei	o	o		
Pâine de secară	o	o	—	
Pâine din boabe de grâu încolţit	—		—	
Pâine din boabe de secară încoltite	o	o	—	
Pâine din faină integrală de grâu	—	—	—	o
Pâine din orez integral / din orez sălbatic	o	o		
Pâine din soia	o		o	
Pâine Essener / pâine din seminţe germinate				
Pâine integrală de secară	—	—	—	o
Pâine integrală prăjită	o	o	—	

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE		

Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
Cereale, paste făinoase şi produse de patiserie				
Pâine nedospită / lipie	—	—	—	o
Pastă de topinambur	O		—	—
Paste făinoase din griş de amăut	—	—	o	o
Paste făinoase din hrişcă - paste din faină de soia	—		—	—
Produse de patiserie din faină de grâu în amestec cu tărâţe de grâu				o
Tărâţe de grâu	—	—	—	o
Tărâte de orez	O	o		
Tărâţe de ovăz	—	o		
Uruială de grâu	—	—	—	o
Uruială de grâu integral / graham	—	o	o	o
Vafe din faină de orez	o			
Legume				
Anason	o	o	o	o
Andive	o	o	o	o
Anghinare			—	—
Ardei iute chili	o	—		—
Ardei iuţi, galbeni	o	—		—
Ardei iuţi, roşii		—		—
Ardei iuţi, verzi	o	—		—
Arpagic	o	o	o	o
Avocado	—	o	—	—
Broccoli				
Bureţi de copac	o	o	o	o
Carote	o			o
Cartofi	—	—	o	o
Cartofi dulci / batate		—		
Cartofi roşii	—	—	o	o
Castane comestible	o	o	o	o
Castraveţi	o	o	o	
Ceapă			o	o
Ceapă verde	o	o	o	o

Cicoare			o	o
Ciuperci chinezeşti (uscate)	o	o	o	
Ciuperci de cultură	o	o	o	o
Ciuperci de cultură / uscate (Asia)	—	o		o

31

Ierburile de mare (algele) pot fi procurate, uscate, din magazinele specializate în comencia- lizarea alimentelor naturiste.

Salata verde de grădină (încă) nu este cuprinsă în lista originală întocmită de către cercetătorii americani. Noi am inclus-o totuşi şi am valorat-o ca fiind „neutră”.

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE				
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
Legume				
Conopidă	—	o		
Daicon (ridiche de China)	O	o	o	o
Dovleac de grădină			—	o
Dovleac lung / dovleacul castravete	O	o	o	o
Dovlecei	o	o	o	o
Fructe de hibiscus			o	o
Frunze de hrean	—	o		
Frunze de păpădie			o	
Germeni de lucernă	—		o	
Ghimbir	o	o	o	o
Gulii			o	o
Hrean			o	o
Ierburi de mare / alge		o	o	o
Lăstar de ferigă mare	o	o	o	o
Lăstari de bambus	o	o	o	o
Lăstari de fasole uriaşă	o	o	—	—
Lăstari de ridichi şi de ridichi de lună	o	o	—	—
Măsline negre	—	—	—	—
Măsline verzi	o	o	—	o

Mazăre verde extra fină	o	o	o	o
Năsturel	o	o	o	o
Păstâmac				
Pătrunjel				
Porumb, porumb pitic	—	o	—	—
Praz			o	o
Ridichi	o	o	—	—
Ridichi de lună	o	o	—	—
Rucola	o	o	o	o
Salată de grădină	o	o	o	o
Salată romană			o	o
Salată verde (cu marginea frunzelor roşie)	o	o	o	o
Salată verde cu căpăţână	o	o	o	o
Sfeclă albă			o	o
Sfeclă roşie	o	o		
Spanac			o	o
Sparanghel	o	o	o	o
Şampinioane, albe, de cultură	—	—	o	o
Şampinioane, brune	o	o	o	o

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE				
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
Legume				
Tomate	O	—	—	o
Topinambur			—	—
Ţelină	O	o	o	
Usturoi			o	
Varză albă	—	—		o
Varză de Bruxelles	—	o		o
Varză de China	—	—		o
Varză de foi	O	o	o	o
Varză roşie	—	—		o
Varză verde de foi - varză verde				
Vinete	—	—		

Fructe				
Afine	o		o	o
Agrişe	o	o	o	
Ananas	o			
Banane / Banane de gătit	o	—		—
Boabe, fructe de soc	o	o	o	o
Caise	o		o	o
Cantalup	—	—	o	o
Căpşuni	—	o	o	o
Cireşe	o	o	—	—
Coacăze de munte	o			
Coacăze, roşii şi negre	o	o	o	o
Curmale	o	o	o	o
Grepfruit	o		o	
Kiwi	o	o	o	
Lămâi	o		o	o
Lămâi verzi	o	o	o	o
Mandarine	—	—	o	o
Mere	o	o	o	o
Mure	—		o	o
Nectarine	o	o	o	o
Papaya	o	—		o
Pepeni (cu excepţia cantalupului şi topotanului)	o	o	o	o
Pepeni galbeni	—	—	o	o
Pere	o	o	o	o
Piersici	o	o	o	o

Banana pentru gătit (Musa paradisiaca), care creşte ia tropice, mai este denumită şi banană- legumă sau banană făinoasă.

33

Ar fi de dorit să nu amestecaţi suc de legume cu suc de fructe. Poate doar, şi aceasta nu de fiecare dată, puteţi combina sucul de morcovi sau cel de mere şi cu alte sucuri.

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE		
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine	

	0	A	B	AB
Fructe				
Portocale	—	—	o	—
Prune				
Prune uscate la soare sau în cuptor			o	o
Renclode				
Rodii	O	o	—	—
Rubarbă (revent)	—	—	—	—
Smochine, proaspete şi uscate			o	
Stafide	O	o	o	o
Struguri, roşii şi albi	o	o		
Zmeură	o	o	o	o
Sucuri				
Must de mere, cidru	—	o	o	o
Suc de ananas				o
Suc de caise	o		o	o
Suc de căpăţână de varză	—	o		
Suc de carote	o		o	
Suc de castravete	o	o	o	o
Suc de cireşe			o	
Suc de coacăze	o	o		
Suc de grepfruit	o		o	o
Suc de lămâie (diluat cu apă)	o		o	o
Suc de legume (din legumele recomandate)	o	o	o	o
Suc de mere	—	o	o	o
Suc de papaya	o	—		
Suc de portocale	—	—	o	—
Suc de prune			o	o
Suc de struguri	o	o		
Suc de telină	o		o	
Suc de tomate	o	—	—	o
Verdeţuri şi condimente				
Agar-agar	o	o	o	o
Amidon de tapioca	o	o	—	—
Anason	o	o	o	—

Arpagic	o	o	o	o
Boabe de piper	o	—	o	—
Boia de ardei	o	o	o	o

34

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE				
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
Verdeţuri şi condimente				
Busuioc	O	o	o	o
Cacao / ciocolată	O	o	o	o
Capere	—	—	o	—
Chimion	o	o	o	o
Cimbrişor	o	o	o	o
Cimbru	o	o	o	o
Coriandru	o	o	o	o
Cuişoare	o	o	o	o
Curry		o		
Dafin	o	o	o	o
Enibahar	o	o	o	o
Extract de migdale	o	o	—	—
Extract, esenţă de alge		o	o	o
Făină de seminţe de roşcovă / carob		o	o	o
Gelatină	o	—	—	—
Ghimbir	o			o
Hasmaţuchi	o	o	o	o
Hrean	o	o		
Kardamom	o	o	o	o
Ketchup	—	—	—	—
Măghiran	o	o	o	o
Măghiran sălbatic	o	o	o	o
Maioneză (vezi pagina 58)	—	—	o	o
Malt de orz	o		—	—
Mărar	o	o	o	o
Mentă / mentă sălbatică (proaspătă)	o	o	o	o

Miere	o	o	o	o
Miso / pastă de soia	o		o	
Muştar (şi praf de muştar)	o		o	o
Murături în otet	—	—	o	—
Nucşoară	—	o	o	o
Otet Balsamico	—	—	o	o
Oţet de mere	—	—	o	o
Oţet de vin, alb	—	—	0	—
Oţet de vin, roşu	—	—	o	o
Oţet alb	—	—	o	—
Pastă de tamarind	o	o	o	o
Pătrunjel (uscat)		o		
Piper de Cayenne		—		—

Atunci când cumpăraţi carob, fiţi foarte atenţi! a calitatea biologică a acestui înlocuitor de cacao, deoarece în unele ţări este tratat cu metilbromid, un gaz toxic.

Piperul de Cayenne condimentează mâncărurile cu curry, sosurile albe. Supele, ciorbele, scoicile, crabii şi peşte alb.

35

Atunci când în text se menţionează: „piper măcinat mare, roşu“ ne referim la fructele uscate şi zdrobite ale arbustului columbian de ardei, în comerţ îl găsiţi sub denumirea de „Condiment chili”.

Pentru activarea funcţiei ti- roidiene a persoanelor cu grupă sanguină 0, sarea folosită la pregătirea mâncării trebuie să fie iodată.

Ceaiul verde se recomandă, datorită calităţilor sale antioxidante, chiar ca ceai medicinal pentru persoanele cu grupă sanguină A şi AB.

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE				
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
Verdeţuri şi condimente				
Piper măcinat mare, roşu / chili	O	—	o	—
Praf de piper, negru şi alb	—	—	—	—
Rosmarin	O	o	o	o
Salvie	O	o	o	o

Sare	o	o	o	o
Scorţişoară	—	o	—	o
Sirop de arţar	o	o	o	o
Sirop de zahăr / melasă	o		o	o
Sirop din orez sălbatic	o	o	o	o
Sirop şi amidon de porumb	—	o	—	—
Sos pentru salată	o	o	o	o
Sos Worcester	o	—	o	—
Sofran	o	o	o	o
Tamari / sos de soia	o		o	o
Tarhon	o	o	o	o
Usturoi (uscat, măcinat)	o		o	
Vanilie	—	o	o	o
Zahăr, brun şi alb	o	o	o	o
Ceaiuri de plante				
Aloe	—		—	—
Brusture mare	—			
Ceai verde	o		o	
Cimbru	o	o	o	o
Coada şoricelului	o	o	o	o
Coajă de ulm			o	o
Dudă		o	o	o
Flori de tei		o	—	—
Frunză de căpşun	—	o	o	
Frunză de zmeur	o	o		o
Frunze de mesteacăn / mesteacăn alb	o	o	o	o
Gentiană	—	o	—	—
Gheara mâţei	o	—	o	o
Ghimbir				
Ginseng	o			
Gura lupului	o	o	—	—
Hamei		o	—	—

TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE	
Avantajos O Neutru - De evitat	Grupe sanguine

	0	A	B	AB
Ceaiuri de plante				
Lucemă	—		o	
Lumânărică	O	o	—	—
Măceş				
Măcriş galben / măcriş creţ	—	—	o	o
Mentă sălbatică (izmă)		o		o
Mentă verde	O	o	o	o
Molotru			—	—
Muşeţel	o		o	
Păducel	o		o	
Păpădie		o	o	o
Pătrunjel		o		o
Podbal	—	o	—	—
Rădăcină de lemn dulce	o	o		
Rubarbă (revent)	—	—	—	—
Salvie	o	o		o ’
Scoarţă de mesteacăn alb	o	o	o	o
Silibum, armurariu	o		o	o
Soc	o	o	o	o
Sunătoare	—		o	o
Traista ciobanului	—	o	—	—
Trifoi roşu	—	—	—	—
Valeriană	o		o	o
Verbină	o	o	o	o
Voronic	o	o	o	o
Băuturi				
Apă de masă	o	o	o	o
Apă potabilă / apă de izvor / apă minerală*				
Băuturi alcoolice concentrate	—	—	—	—
Băuturi tip cola	—	—	—	—
Bere	o	—	o	o
Cafea naturală (şi decofeinizată)	—		o	
Ceai verde	o			
Ceai negru	—	—	o	—
Limonadă	—	—	—	—

Limonadă dietetică	—	—	—	—
Vin alb	o	o	o	o
Vin roşu	o		o	o

Ceaiurile de plante sunt ceaiuri medicinale, deci nu trebuie abuzat de ele şi în niciun caz băute doar pentru a vă potoli setea.

Apa curată provenită din pătura freatică, captată direct la izvor, este apa ideală pentru toate grupele sanguine.

37

Ce alte alimente mai sunt recomandate şi ce alte alimente trebi^ie şi ele evitate de către persoanele cu grupa sanguină 0 puteţi afla consultând tabelul de la pagina 25.

Capitolul 3

Alimentaţia ideală pentru persoanele cu grupa sanguină 0

Alimentaţia ideală pentru persoanele cu grupă sanguină 0, urmaşii vânătorilor şi culegătorilor de la începutul dezvoltării omenirii, este o alimentaţie care cuprinde din plin proteină animală. Sistemul digestiv robust al reprezentanţilor grupei sanguine 0, sistem care are capacitatea de a produce în cantităţi apreciabile acid gastric, este perfect adaptat digerării cărnii, peştelui şi cărnii de pasăre.

Alimentele optime: came slabă; came de pasăre; peşte şi fructe de mare; ouă; ulei de seminţe de în şi ulei de măsline; legume cu frunze verzi (şi frunzele rădăcinoaselor). Fructe din belşug (este important consumul masiv al acestora ca înlocuitor de pâine, mai ales atunci când se pune problema scăderii în greutate), cu precădere prune, prune uscate şi smochine. Condimentele care pot fi utilizate fără niciun fel de restricţii sunt usturoiul, algele, sarea iodată precum şi curry şi piperul de Cayenne.

Trebuie excluse din meniu: Lintea şi fasolea uriaşă; produsele de panificaţie şi patiserie din faină de grâu, ovăz şi porumb; soiuri de varză ca: varza albă, varza de Bruxelles, conopida. Chiar şi cartofii şi vinetele sunt alimente tabu. În plus: lăstarii de lucemă, şampinioanele şi alte soiuri de ciuperci de crescătorie, măslinele negre, murele, toate produsele care conţin cocos. Şi nu în ultimul rând berea; este adevărat că în tabelele noastre berea ca şi vinul roşu şi cel alb, sunt trecute la rubrica alimentelor neutre pentru persoanele cu grupă sanguină 0, totuşi, atunci când se pune problema scăderii în greutate,

aceste băuturi sunt contraindicate.

Acceptabile în cantităţi moderate: fasolea şi păstăile; nucile; produsele din soia; paste din hrişcă; făina de orez. Nici tomatele nu ar trebui consumate în cantităţi mari sau zilnic. Moderaţie se impune şi în consumarea produselor lactate, a zahărului, a mierii şi a ciocolatei.

38

Micul dejun

Din când în când câte un mtisli? Da şi nu!

Persoanele cu grupa sanguină 0, în general, nu digeră foarte bine nici fulgii de cereale şi nici amestecurile de fulgi gândite a fi consumate la micul dejun. Cei care nu doresc, sau nu pot să renunţe la obiceiul de a consuma dimineaţa musli, ar trebui să se reorienteze spre consumul de fulgi de alac, mei expandat, fulgi de orez şi ştir. Totuşi, cel mai indicat pentru dumneavoastră ar fi să încercaţi să consumaţi la micul dejun unul dintre următoarele feluri de mâncare prezentate mai jos:

Fructe şi bace din belşug: Cu ajutorul fructelor recomandate cu deosebită căldură cum ar fi smochinele proaspete şi uscate, prunele (inclusiv prunele brumării şi renclodele) puteţi să vă îmbogăţiţi musli-ul de la micul dejun zilnic, dar puteţi şi să vă completaţi cu ele salatele, alte feluri de mâncare, crescând astfel conţinutul de vitamine al acestora. Puteţi folosi în acest scop şi următoarele fructe: ananas, mere, caise, banane, pere, afine, curmale, rodii, grepfruit, zmeură, fructe de soc, coacăze, cireşe, kiwi, lămâi verzi, mango, nectarine, piersici, coacăze de munte, stafide, agrişe, struguri.

Salate delicioase din fructe şi legume: Cu ulei de în, ulei de rapiţă sau ulei de susan şi un praf de vanilie sau esenţă de migdale, sirop de arţar, miere, zahăr sau alte mirodenii din categoria „recomandabile” sau „neutre44 se pot prepara nenumărate salate savuroase de fructe şi bace. Încercaţi! Şi legumele crude (de exemplu carote) sau legumele foarte puţin fierte, cărora li se adaugă o marinată picantă, pot fi consumate alături de o felie de peşte fiert sau la grătar. Hrănindu-vă astfel, musli-ul fără de care până mai ieri nici nu v-aţi fi putut imagina viaţa va fi dat foarte curând uitării. În cazul în care nu aveţi probleme cu silueta şi nu aveţi nici probleme de digestie, adăugaţi liniştiţi la salate, la diferitele gustări dintre mese, dar chiar şi felurilor principale de mâncare, câteva. Seminţe de

dovleac sau nuci.

Totuşi, puţină pâine trebuie să mâncaţi

Dacă sunteţi o persoană căreia îi place pâinea şi care nu-şi poate imagina o masă fără aceasta, atunci mâncaţi pâine produsă din acele sorturi de cereale care sunt trecute în tabelul privind alimentaţia optimă pentru persoanele cu grupa sanguină 0, în dreptul rubricii „neutre44. De exemplu, consumaţi în loc de pâine din faină de grâu pâine din faină de alac. Această pâine este produsă sub formă de pâine toast, sau puteţi regăsi faina de alac cuprinsă, pe lângă alte

Mâncaţi, de preferinţă, acele soiuri de fructe autohtone a căror sezon tocmai este în curs şi pe care le găsiţi cu uşurinţă în orice piaţă.

39

Soia este considerat a fi, pentru persoanele cu grupa sanguină 0, un aliment neutru, dar nu şi ideal.

Săptămânal pot fi consumate, fără probleme, trei-patru ouă.

soiuri de cereale, în pâinea integrală. Cea mai uşor digerabilă şi cea mai recomandabilă pâine, pentru dumneavoastră, rămâne totuşi pâinea din boabe de grâu germinate pe care v-o puteţi procura din magazinele de specialitate.

Paste delicioase – dulci, acre sau sărate pentru tartine: Creaţi, după propriul gust şi după propriile dumneavoastră preferinţe culinare, o pastă din brânză de vacă din soia, sau brânză de soia în amestec cu telemea de capră sau de oaie (Feta), câteva picături de ulei de în, asezonaţi-o cu verdeţuri proaspete, usturoi şi ceapă şi condimentaţi-o cu curry, ghimbir sau piper de Cayenne. La fel puteţi proceda şi cu iaurtul pentru a-i conferi un nou gust, o notă aparte.

Sugestii de reţete

Brânză cu măsline: Se amestecă brânza sfărâmată cu puţin ulei de măsline şi cu măsline umplute cu ardei, tocate mărunt. Se condimentează cu boia de ardei.

Unt cu nuci: Se amestecă untul înmuiat cu nucile tocate fin, se adaugă sare şi miere.

Tofu cu susan: Se amestecă, cu ajutorul mixerului, brânza de vaci din soia cu ulei de în, puţină sare şi curry, seminţe de susan, pastă de tomate şi un căţel de usturoi zdrobit.

Ce altceva mai poate fi consumat?

Este permis consumul de jeleuri şi dulceţuri (care însă nu

trebuie să conţină adaosuri chimice) făcute din soiurile de fructe „recoman- date“ sau „neutre11. Totuşi, consumaţi cu precădere dulceţuri, marmelade sau jeleuri din fructe de culoare închisă, cum ar fi prunele, coacăzele negre sau socul.

Puteţi consuma de trei, patru ori pe săptămână, la micul dejun, ca gustare sau ca ingredient al felului principal de mâncare, ouă pregătite în orice fel de variante culinare posibile, respectiv fierte, coapte (în sufleuri, budinci etc.), prăjite în ulei de rapiţă sau în unt topit.

Băuturi recomandate: ceaiurile

Ceaiul verde, care conţine şi el cofeină este, pentru dumneavoastră, înlocuitorul ideal al cafelei naturale. În rest, pentru consumul de peste zi, la orice oră, vă sunt recomandate mai degrabă ceaiurile de plante cu efect calmant cum ar fi ceaiul de mentă, de pătrunjel sau de măceşe. Ceaiul de lemn dulce, băut în cantităţi reduse previne apariţia iritaţiilor stomacale. În plus vă sunt

40

recomandate cu căldură sucurile naturale din fructele şi legumele menţionate la rubricile „recomandat41 sau „neutru44.

Amestecuri de sucuri – combinaţiile ideale: ananas cu banană; ananas cu struguri; banană cu papaya; banană cu piersică; grepfruit cu banană; dovleac cu grepfruit; prune cu caise; carote cu broccoli; carote cu ghimbir; carote cu ţelină; sfeclă roşie cu spanac; tomate cu ţelină. Dar şi apă minerală cu suc de ananas, afine, prune, coacăz de munte, cireşe dulci, struguri, lămâie.

Sugestii de reţete

Cocteil picant de legume: Ardeiul gras, roşu, castravetele pentru salată şi tomatele se taie mărunt, după care se transformă în piureu, adăugându-li-se piper de Cayenne, sare iodată, creson (urda vacii) şi lapte de soia. Se toarnă amestecul într-un pahar care apoi se completează, până la umplere, cu apă minerală.

Suc de tomate aromat: Sucul de tomate se amestecă bine cu puţin suc de lămâie, puţină sare, praf de cuişoare şi un vârf de cuţit de enibahar.

Uşoare şi delicioase: *» gustările între mese Salată de vară din castraveţi şi crabi

Timp de pregătire: 15 minute Ingrediente

1 castravete de salată de mărime mijlocie, 150 g carne de

crabi,

1 lingură de suc de lămâie, sare, 2 linguri ulei de în, o legătură de mărar.

Uleiul de (seminţe) de în se obţine prin presarea seminţelor mici, maronii ale plantei de în.

Castravetele, curăţat de coajă, se taie în felii subţiri şi se aşază, împreună cu carnea de crabi, într-un castron.

Se amestecă sucul de lămâie cu sarea şi se bate totul bine până ce se dizolvă sarea. Amestecând în continuare, se adaugă, picătură cu picătură, uleiul. Se toarnă acest dressing peste salată. Se presară deasupra mărarul tocat extrem de fin şi se lasă să se pătrundă bine atât castraveţii cât şi carnea de crabi, câteva minute, de toate aromele.

X Excluzând carnea de crabi, această salată de vară poate fi consumată şi de persoane care au alte grupe sanguine.

41

Salată de crudităţi cu sos de curry

Timp de preparare: aproximativ 30 de minute Ingrediente

1 legătură de ridichi de lună, 1 ardei gras, tocat mărunt, 250 g brânză de vaci din soia (tofu), sucul unei jumătăţi de lămâi, 2 linguri de ulei, 2 linguri curry, 1 linguriţă de miere, sare iodată, enibahar, 50 g lăstari de fasole (conservă), 1 gulie (aproximativ 220 g), dată pe râzătoare, 1 sfeclă roşie (aproximativ 220 g), dată pe râzătoare.

Ridichile de lună se spală foarte bine, la fel şi frunzele lor, după care se taie în rondele fine ridichile şi în fâşii subţiri frunzele acestora.

Pentru sosul de curry, se amestecă brânza de vaci din soia cu sucul de lămâie şi cu uleiul. Apoi se adaugă praful de curry, mierea, piperul şi enibaharul. Dacă vi se pare că sosul este prea gros, mai puteţi adăuga puţin suc de lămâie. Jumătate din cantitatea de lăstari se adaugă sosului.

Gulia, sfecla roşie şi ridichile se aşază pe patru farfurii, tumându-se apoi peste fiecare grămăjoară de amestec de legume câte o lingură bună de sos. Se presară deasupra restul de lăstari de fasole.

Recomandare: Această gustare o puteţi prepara, în funcţie de sezon, şi din diferite alte soiuri de legume. De exemplu cu dovlecei, carote, ţelină, mazăre extra fină sau orice alte legume „recomandate” sau „neutre”.

Cicoare cu piept de raţă şi mere

Timp de preparare: 40 de minute Ingrediente

1 piept mare de raţă (300-350 g), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 1 lingură de vin alb, 1 măr mic, acrişor, 3 linguri de suc de lămâie, cicoare, 1 ceapă mică, roşie, 3 linguri de nuci tocate mărunt, 4 linguri de ulei de măsline, Z2 de căţel de usturoi.

Pieptul de raţă se crestează, în romburi, pe partea cu piele, după care se freacă bine cu sare şi piper proaspăt măcinat.

Se pune pe foc, la încins, o tigaie, de preferinţă de fontă sau un tuci. Se pune pieptul de raţă la prăjit în tigaie având grijă să-l aşezăm cu partea cu pielea spre flacără. Nu se adaugă ulei, ci se lasă carnea să se prăjească în propria-i grăsime. Se lasă carnea să se rumenească, 2-3 minute, după care se întoarce. Se lasă din nou

Folosiţi, pe cât posibil, la prepararea salatelor doar uleiurile „recomandate” sau „neutre”.

42

2-3 minute să se rumenească, apoi se aşază un capac peste tigaie şi se mai lasă pieptul de raţă să se pătrundă, la foc mic, timp de 10 minute.

Se scoate carnea din tigaie şi se aşază pe un grătar sub care s-a pus o farfurie. Grăsimea rămasă în tigaie se scurge. Se toarnă vinul peste rumeneala rămasă în tigaie şi cu lingura de lemn se desprinde de pe tigaie rumeneala care, în final, trebuie să se dizolve în vin.

Pentru prepararea salatei se curăţă mărul de coajă şi se taie bastonaşe. Se aşază într-un castron şi se toarnă imediat peste el

1 lingură de suc de lămâie. Se spală cicoarea şi se pun deoparte 20 de vârfuri de frunze. Restul de frunze se taie în fâşii de aproximativ 3 cm. Ceapa se curăţă, se spală, se taie în două şi apoi în rondele fine şi se aşază peste bastonaşele de măr din castron.

Se adaugă şi toate celelalte ingrediente, inclusiv nucile. Sucul de lămâie rămas se amestecă cu sare şi piper, se bate apoi bine şi cu uleiul, iar în final se încorporează sosului şi jumătatea de căţel de usturoi zdrobită.

Se aşază, în formă de stea, câte 5 foi de cicoare pe fiecare farfurie. Salata se aranjează în mijlocul frunzelor de cicoare şi se toarnă deasupra câte puţin sos. Se taie pieptul de raţă în felii subţiri, de-a lungul coşului pieptului şi se aşază feliile de friptură

între cele 5 foi de cicoare. Peste feliile de friptură se toarnă câte o linguriţă de sos de friptură.

Somon cu sos de lămâie şi mărar

Timp de pregătire: 20 de minute Ingrediente:

1 lingură de muştar iute, 3 gălbenuşuri de ou, 1 vârf de cuţit de piper de Cayenne, sucul a două lămâi, 2 linguri de ulei de măsline sau de ulei de în, 1 ardei gras, tocat mărunt, 2-3 legături de mărar (în funcţie de mărimea lor), 250 gfile de somon.

într-un castron se amestecă, cu ajutorul unui tel sau al mixerului, gălbenuşurile de ou cu muştarul, sarea, piperul şi sucul de lămâie. Apoi se toarnă, treptat şi amestecând în continuare, uleiul. Se adaugă maionezei obţinute ardeiul şi mărarul tocat foarte fin. Se mai gustă o dată de sare şi piper.

Fileurile de somon se taie în fâşii subţiri şi se fierb, în abur, aproximativ 2-3 minute. Se aşază apoi pe farfurii şi se toarnă deasupra maioneza cu verdeţuri.

Materia primă pentru uleiurile presate la rece ar fi bine să provină din culturi tratate numai biologic.

43

X Acest preparat poate fi consumat şi de către persoanele care au grupa sanguină A sau AB, cu condiţia să renunţe la condimen- tarea cu piper.

Untul topit închegat este, de fapt, grăsimea curată de unt care a fost centrifugată şi apoi lăsată la întărit.

Supă cremă de busuioc cu mini-tomate (tomate pentru cocteiluri)

Timp de preparare: 20 minute Ingrediente

1 lingură de unt topit închegat, un ardei gras, tăiat mărunt, 2 bucăţi de topinambur (aproximativ 250 g), tăiat cubuleţe, 4 legături de busuioc, 3A l supă de legume (făcute din cubuleţe sau concentrat de supă de legume), 3 linguri brânză de vaci din soia (tofu), sare iodată, un vârf de cuţit de piper de Cayenne, suc de lămâie, 100 g mini- tomate (tomate pentru cocteiluri).

Se pune la încins, într-o oală, untul în care apoi se căleşte ardeiul până ce devine translucid. Se adaugă cubuleţele de topinambur şi se lasă puţin să mijoteze împreună cu ardeiul.

Se spală bine busuiocul şi se pun câteva frunzuliţe frumoase de o parte pentru a le folosi la omarea supei. Restul de frunze de busuioc de toacă mare şi se adaugă topinamburului. Se

stinge cu supa de legume şi se mai lasă totul să fiarbă, la foc moderat, timp de 15 minute, până ce topinamburul a fiert al dente.

Cu ajutorul mixerului se piurează supa, apoi se pasează printr-o strecurătoare foarte fină. Se adaugă brânza de vaci din soia, se sărează, se piperează şi se mai pune la foc pentru câteva minute. La sfârşit, după ce supa a mai dat câteva clocote, se adaugă sucul de lămâie.

Supa cremă de busuioc se repartizează în 4 farfurii adânci şi se decorează cu frunze proaspete de busuioc şi cu mini-tomate tăiate pe jumătate.

Recomandare: în loc de busuioc puteţi folosi şi hasmaţuchi.

Supă de sfeclă albă cu crutoane de brânză

Timp de preparare: 35 de minute Ingrediente

1 ceapă mică, tocată, 1 căţel de usturoi, tocat, 2 linguri de unt închegat sau ulei de măsline, 500 g frunze de sfeclă albă, sare iodată, enibahar, Zi l supă concentrată de viţel (sau supă făcută din cubuleţe de supă

44

de carne), ’A lapte de soia, 2 felii de pâine (soia, mei sau alac),

2 linguri de unt, 2 linguri de telemea de oaie, sfărâmată.

Se călesc în grăsime încinsă ceapa şi usturoiul până devin translucide. Se adaugă frunzele de sfeclă albă şi se lasă să se înăbuşe. Se condimentează cu sare şi enibahar. Se stinge cu supa de viţel (supa din extract de came) şi cu laptele de soia. Se acoperă oala şi se lasă supa să fiarbă la foc moderat încă 15-20 de minute.

Cu ajutorul mixerului, se piurează legumele, după care se pasează printr-o sită foarte fină. Se pune din nou supa la fiert.

Feliile de pâine se curăţă de coajă, apoi se taie cubuleţe. Se încinge untul într-o tigaie şi se prăjesc cubuleţele de pâine, adică crutoanele, la foc moderat până ce devin aurii. Se presară crutoanele cu telemeaua sfărâmată şi, amestecând continuu cu o lingură de lemn, se mai ţine totul câteva minute pe foc.

Supa se toarnă în 4 farfurii adânci, ţinute în prealabil la cald, şi se adaugă crutoanele.

X în locul frunzelor de sfeclă albă, se poate folosi şi spanac.

Praz preparat asemeni sparanghelului

Timp de preparare: 20 de minute

Ingrediente

12 fire de praz de mărime potrivită, sare iodată, 3 linguri de unt,

2 linguri de pesmet (din felurile de pâine recomandate).

Se spală bine prazul, după care se îndepărtează capătul cu rădăcinile şi porţiunea cu frunze verzi. Se pune la fiert apă cu sare şi când aceasta clocoteşte se adaugă prazul, care se lasă la fiert, la foc moderat, timp de 15 minute.

între timp, într-o tigaie, se topeşte untul. Când acesta este încins se adaugă pesmetul şi, amestecând continuu, se prăjeşte pesmetul până ce devine auriu.

Se pune la scurs, într-o sită, prazul fiert, după care se aşază pe un platou. Se toarnă deasupra pesmetul prăjit.

Recomandare: Puteţi adăuga prazului fiert în loc de pesmet prăjit şi o marinată (vezi pag. 57).

X Pregătit cu ulei în loc de unt, acest preparat poate fi consumat şi de către persoanele cu grupa sanguină A.

45

Laptele de soia se poate fierbe la fel ca şi laptele de vacă. Doar că se diferenţiază de acesta prin gust.

Compot de prune cu nuci

Timp de pregătire: 15 minute

Ingrediente

’A l vin alb, ’A l apă, 5 cuişoare, 1 lămâie, 10 linguri de zahăr, 1 kg de prune/prune brumării, rupte în jumătate, 2 linguri de nuci tocate.

Se pune la fiert vinul împreună cu apa, cuişoarele, două bucăţele de coajă de lămâie şi zahărul. Se adaugă siropului care clocoteşte jumătăţile de prună, se lasă să dea câteva clocote, după care se stinge focul, se acoperă oala cu compot şi se lasă să se răcească.

înainte de a servi compotul, se îndepărtează din acesta cuişoarele şi coaja de lămâie şi se presară cu nucile tocate.

Smochine proaspete cu spumă de vin

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

2 gălbenuşuri, 5 linguri de zahăr, sucul de la o jumătate de lămâie, 0,2 l vin roşu, 8 smochine proaspete, tăiate pe din două, mentă proaspătă pentru decorare.

într-un castron, cu ajutorul mixerului, se bat gălbenuşurile cu zahărul până ce se obţine o compoziţie cremoasă. Se aşază

castronul într-o cratiţă cu apă care clocoteşte şi, amestecând continuu se adaugă sucul de lămâie şi vinul roşu. Se continuă baterea până ce compoziţia se îngroaşă şi devine cremoasă.

Spuma de vin se toarnă în 4 farfurii. Fiecărei porţii i se adaugă câte 4 jumătăţi de smochină. Se ornează cu frunzuliţe de mentă proaspătă şi se serveşte imediat.

X Acest dulce poate fi consumat indiferent de grupa sanguină.

Brânză de vaci din soia cu mei şi bace negre şi roşii

Timp de pregătire: 15 minute Ingrediente

250 g brânză de vaci din soia (tofu), 1/81 lapte de soia, 3 linguri suc de lămâie, 60 g de zahăr, 150 g mei fiert, 2 linguri de nuci tocate, afine, coacăze şi zmeură în total 250 g.

într-un castron se amestecă bine brânza de vaci din soia cu laptele de soia. Se adaugă sucul de lămâie şi zahărul, apoi se bate bine compoziţia cu telul sau cu ajutorul mixerului.

46

Meiul, nucile şi fructele se încorporează cu grijă în amestecul de brânză de soia. Se aşază în castronaşe şi se dau la frigider pentru câteva ore. Se ornează, eventual, cu frunze prospete de mentă.

X Preparatul poate fi consumat şi de persoane cu alte grupe sanguine cu menţiunea ca persoanele cu grupa sanguină B vor trebui să înlocuiască brânza de vaci din soia cu brânză de vaci obişnuită sau cu pag..

Sănătoase şi gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale

Vânat cu struguri

Timp de pregătire: 25 de minute

Ingrediente

250 g struguri, albi, negri sau în amestec, 600 g vânat (căprioară, iepure sau cerb) fără oase, 2 linguri de unt închegat, sare iodată,

3 linguri de vin alb sec, 100 g ardei gras, tocat, 125 g brânză de vaci din soia (tofu), enibahar, 1 linguriţă unt, 1 linguriţă măghiran tocat.

Strugurii bine spălaţi se decojesc, se taie în două şi li se scot Carnea sâmburii. Se taie carnea în fâşii subţiri. Mărunt cu

Se pune la încins, într-o tigaie mare, 1 lingură de unt închegat, se foarte puţjn adaugă fâşiile de came, se prăjesc la foc iute, după care se scot, timp înainte se aşază pe o farfurie şi

se sărează. Peste rumeneala de la came de a o găti rămasă în tigaie se toarnă 1 lingură de vin, se amestecă bine, până ^ ce se formează sosul de friptură. Se toarnă sosul într-o căniţă, ial* muit din tigaia se spală. Sarea pe care

Se pune din nou tigaia pe foc şi se căleşte ardeiul într-o lingură 0 contine- de unt. Se amestecă continuu. Ardeiul nu se lasă prea mult la călit, pentru a nu-şi pierde din culoare. Se stinge ardeiul cu vinul rămas şi se mai lasă să fiarbă 1-2 minute. Se adaugă brânza de vaci din soia şi se lasă sosul astfel format să mai mijoteze câteva minute până ce dobândeşte o consistenţă cremoasă. Se ia de pe foc. Boabele de

Se adaugă sosului carnea, se condimentează totul cu sare şi struguri se enibahar şi se ţine la cald. Decojesc mai

Se topeşte untul şi se călesc puţin strugurii în el. Se adaugă uş? r dacă le

,. ’ o ~ – u- opărim cu sosului cu came. Se presără mancarea cu maghiran. Apg c|ocotită

Drept garnitură poate fi servit orez fiert. În prealabil.

47

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoanele care au grupa sanguină B, înlocuind însă brânza de vaci din soia cu brânză de vaci obişnuită sau cu smântână. Persoanele cu grupă sanguină AB pot consuma şi ele acest fel de mâncare, dar folosind la prepararea lui doar came de iepure şi înlocuind untul proaspăt şi untul închegat cu ulei de măsline.

Ficăţei de pui la tigaie cu mere şi ceapă

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

600 g ficăţei de pui, 4 linguri unt închegat, 2 cepe de mărime mijlocie, tăiate rondele, 2 mere, tăiate în patru, vin alb, 1 crenguţă sau 2 linguriţe de măghiran, sare iodată, un vârf de cuţit de piper de Cayenne.

într-o tigaie se pune la încins untul în care apoi se prăjesc ficăţeii de pasăre timp de 3 minute întorcându-i pe toate părţile. Se scot şi se ţin la cald, acoperiţi.

Ceapa se căleşte în grăsimea rămasă de la prăjirea ficăţeilor, apoi se adaugă merele şi se lasă totul la înăbuşit aproximativ 5 minute. Se toarnă puţin vin alb şi se condimentează cu măghiran, sare şi piper. Se adaugă ficăţeii, se acoperă tigaia şi se mai lasă mâncarea să mijoteze timp de 8 minute.

Garnitură: salată de păpădie şi pâine integrală din orez.

X înlocuind ficăţeii de pasăre cu ficat de curcan, această mâncare va putea fi consumată şi de către persoanele care au grupa sanguină B.

Salată de vânat cu pere

Timp de pregătire: 20 de minute Ingrediente

2 pere coapte, tăiate felii, 1 linguriţă de suc de lămâie, Vi de rădăcină de ţelină, tăiată julien, sare iodată, 2 kiwi, 200 g de friptură rece de vânat, tăiată felii, 2 linguri de nuci, tocate mare, dressing de muştar (vezi pag. 58), 6-8 foi de salată, piper proaspăt măcinat.

Perele se spală, se curăţă de coajă, se taie felii şi se stropesc imediat cu suc de lămâie. Ţelina se clocoteşte timp de 2 minute, după care se pune la scurs.

Kiwi se curăţă de coajă şi un fruct se taie în felii, iar celălat cubuleţe. Cubuleţele de kiwi se amestecă, într-un castron, cu carnea, perele, ţelina şi nucile. Se adaugă dressingul şi se amestecă, cu grijă, totul.

Salata se aşază pe foile de salată verde, se ornează cu rondele de kiwi, apoi se presară pe deasupra piper proaspăt măcinat.

Garnitură: Pâine din seminţe germinate şi unt.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoanele cu grupă sanguină B.

Inimă înăbuşită

Timp de pregătire: 30 de minute

Ingrediente

Inimă de miel sau viţel (aproximativ 400 g), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 4 linguri unt închegat, 2-3 bucăţi de arpagic, tocate fin,

1 legătură de verdeaţă de supă, tocată mărunt, 1/8 l vin alb sec,

4 linguri de brânză de vaci din soia.

Inimile, spălate, şterse, se curăţă de piele şi vase sanguine, după care se taie înjumătăţi. Se sărează şi se piperează. Într-o tigaie se pun la încins 2 linguri de unt închegat. Se prăjesc bine inimile. Se acoperă tigaia şi se lasă inimile să mai mijoteze, la foc moderat, timp de 10 minute.

Untul rămas se pune la încins într-o oală mică. Se căleşte în el, aproximativ 10 minute, verdeaţa de supă şi arpagicul. Se

stinge cu vin. Se adaugă brânza de vaci din soia şi se mai lasă să dea totul un clocot.

Inimile se taie în felii subţiri (în interior, ele ar trebui să aibă o culoare roz deschis) şi se aşază pe un platou încălzit în prealabil. Se toarnă sosul peste inimi.

Garnitură: Salată verde.

Mâncare de miel cu tomate şi dovlecei

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

400 g de spată de miel, 2 linguri de ulei de măsline, sare iodată,

1 lingură de curry, 1 ceapă mare, tocată mărunt, ’A l supă de carne (sau supă din cubuleţe de carne), 1 cutie de tomate decojite (850 g), 400 g dovlecei, 3 căţei de usturoi, piper proaspăt măcinat,

1 crenguţă de cimbru.

Se spală carnea, se şterge, apoi se taie în cubuleţe de câte 1 cm. Intr-o oală se pune la încins uleiul de măsline, în care apoi se prăjeşte bine carnea. Se condimentează cu sare şi curry.

Carne roşie puteţi consuma de patru până la şase ori pe săptămână, iar carne de pasăre, mult mai săracă în proteină, de două până la trei ori pe săptămână.

49

Se adaugă ceapa, se stinge totul cu supă de came, apoi se adaugă şi tomatele, inclusiv sucul lor. Se lasă să dea totul un clocot, după care se micşorează focul şi se mai lasă la fiert aproximativ 25 de minute.

între timp, se taie rondele fine dovleceii care au fost în prealabil spălaţi. Usturoiul se curăţă şi se trece prin presa de usturoi. Se adaugă mâncării. Se condimentează cu sare, piper şi cimbru. Rondelele de dovlecei se adaugă mâncării cu 8 minute înainte ca aceasta să fie gata.

Garnitură: Salată verde.

XDacă acestei mâncări nu i se adaugă tomatele, atunci ea poate fi consumată şi de către persoanele cu grupa sanguină B, iar dacă se înlocuieşte cu un alt condiment piperul, atunci şi persoanele cu grupa sanguină AB pot savura acest preparat.

Viţel cu ciuperci

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

3 linguri de ulei de măsline, 400 g pulpă de viţel, tăiată felii, apoi în fâşii, 1 ceapă de mărime mijlocie, tocată mărunt, 500 g

ciuperci (din soiurile „recomandabile „sau „neutre”), % / vin alb sec, 200g brânză de vaci din soia (tofu), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 1 linguriţă sos Worcester, 1 linguriţă cimbru uscat, 1 legătură de pătrunjel.

Se încinge uleiul într-o tigaie mare, după care se prăjesc bine, pe rând, fâşiile de came. Se scot din tigaie şi se ţin la cald.

Se căleşte ceapa în uleiul rămas de la prăjirea cărnii. Se adaugă ciupercile şi se lasă să se înăbuşească până ce pierd toată apa pe care în mod firesc acestea o conţin. Se toarnă peste ciuperci vinul şi se mai lasă să fiarbă până ce acestea sunt gata pe jumătate.

Se adaugă brânza de vaci din soia, se condimentează cu sare, piper, sos Worcester şi cimbru. Se adaugă ciupercilor carnea prăjită, cu sucul pe’care l-a lăsat cu tot şi se mai lasă totul să mijoteze câteva minute. Se presară cu pătrunjel verde tocat foarte fin.

Garnitură: Orez şi salată verde.

A Dacă se înlocuieşte brânza de vaci din soia cu smântână, acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoanele care au grupa sanguină B.

Cantitatea de • carne admisă la o masă poate fi, în funcţie de necesităţile individuale, de 60 până la 180 de grame,

50

File de viţel cu ceapă caramelizată

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

2 linguri de ulei de măsline, 5 cepe mari de apă, tăiate în patru,

2 linguriţe de zahăr, 500 gfile de viţel, sare iodată, piper proaspăt măcinat, 1/8 l vin roze.

Uleiul se pune la încins într-o tigaie mare şi se prăjesc apoi, la foc moderat, sferturile de ceapă. Amestecând continuu, se presară peste ceapă zahărul şi se lasă să se caramelizeze.

Fileul de viţel se spală, se şterge şi se freacă cu sare şi piper. Sferturile de ceapă se adună într-o parte a tigăii, iar în partea rămasă liberă se prăjesc fileurile de viţel. Se stinge totul cu vin, după care se mai lasă mâncarea să mijoteze încă aproximativ 8-10 minute. Din când în când se mai amestecă mâncarea.

Garnitură: Salată verde cu dressing de muştar (vezi pagina 58).

A Mâncare recomandată şi persoanelor care au grupa

sanguină B.

Carne tocată cu ouă

Timp de pregătire: 25 de minute

Ingrediente

/ ceapă de mărime mijlocie, tăiată mare, 1 lingură de ulei de măsline, 2 căţei de usturoi, 600 g carne tocată de vită, 3 linguri pastă de tomate, 150 g telemea de oi (feta), 1 linguriţă de măghiran, proaspăt sau uscat, sare iodată, piper proaspăt măcinat, un vârf de cuţit de piper de Cayenne, 4 ouă.

Se căleşte ceapa şi usturoiul în ulei încins, apoi se adaugă carnea tocată şi se lasă să se prăjească amestecând continuu. Se adaugă pasta de tomate, telemeaua sfărâmată, se amestecă bine totul şi se condimentează cu măghiran, sare, piper şi piper de Cayenne.

Se uniformizează, în tigaie, amestecul de came şi se fac în această comoziţie patru adâncituri în care se vor sparge patru ouă. Se acoperă tigaia cu un capac şi se mai lasă să mijoteze la foc moderat încă aproximativ şase minute.

Garnitură: Salată de castraveţi.

A Dacă nu adăugaţi mâncării pastă de tomate, ea poate fi consumată şi de persoanele cu grupa sanguină B.

51

Chifteluţe picante

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

250 g carne tocată de viţel sau vită, 1 ceapă, tocată mărunt, 3 linguri de făină de alac sau pesmet (din pâine de alac sau mei), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 0,1 l lapte de soia sau apă minerală, 1 ou,

2 linguri unt închegat.

Se amestecă bine carnea tocată cu ceapa, făina sau pesmetul, sarea şi piperul. Se adaugă amestecului, treptat, lapte de soia sau apă minerală, apoi şi oul.

Se pune la încins untul. Se formează cu ajutorul unei linguri umezite, sau cu mâinile ude, chifteluţe, după dorinţă rotunde sau aplatizate, care apoi se pun la prăjit. Se rumenesc pe toate părţile.

Garnitură: Salată din frunze tinere de spanac.

X înlocuind laptele de soia cu brânză de vaci slabă sau cu iaurt, chifte- luţele pot fi consumate şi de către persoane care au grupa sanguină B.

Mâncărică de peşte cu legume şi şofran

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

1 ceapă de mărime mijlocie, tocată mărunt, 2 linguri de unt, 200 g carote, 5 tije de ţelină, 2 fire de praz de mărime mijlocie, şofran, ’A l vin alb sec, 3A l supă de legume (sau de peşte), sare, enibahar, sucul unei jumătăţi de lămâi, 600 g file de peşte (de exemplu cod sau alte soiuri de peşte din categoria „recomandat “ sau „neutru “), 150g carne de crab.

Ceapa se căleşte până la translucid în unt încins. Se adaugă carotele tăiate rondele, tijele de ţelină şi prazul, de asemenea tăiate mărunt. Se lasă să se înăbuşe. Se presară cu şofran, apoi. Se stinge cu vin. Se adaugă supa de legume sau de peşte, sare, enibahar şi puţin suc de lămâie. Se acoperă şi se lasă să fiarbă, la foc moderat, timp de 15 minute. Peştele, spălat şi tăiat cubuleţe, se stropeşte cu suc de lămâie şi se condimentează cu sare şi enibahar. Se pune într-o oală împreună cu carnea de crab şi se aşază pe foc mic pentru cinci minute, apoi se adaugă legumelor. Se gustă. Eventual se mai condimentează. Garnitură: Pâine din seminţe germinate.

Recomandare: Şofranul îl puteţi înlocui cu curry.

X Dacă nu puneţi în mâncare şi came de crabi, atunci ea poate fi servită şi persoanelor care au grupa sanguină B.

În magazinele de specialitate puteţi găsi în afară de pâinea din • seminţe de cereale germinate şi miisli din grâu germinat.

52

Ştiucă provensală cu usturoi

Timp de pregătire: 35 de minute Ingrediente

1 ştiucă (1,5 kg), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 2 crenguţe de cimbru, 100 g unt, 30 de căţei de usturoi tânăr, nedecojit, 1/8 l suc de lămâie, 1/8 l apă.

Se curăţă ştiuca de solzi, se taie aripioarele, se eviscerează, după care se spală bine, apoi se şterge. Se sărează şi se piperează atât în interior cât şi în exterior, iar crenguţele de cimbru se aşază în abdomenul peştelui.

Se încinge cuptorul la 200 de grade Celsius. Se unge cu unt un vas termorezistent. Pe fundul vasului se aşază căţeii de usturoi, iar deasupra lor, cu burta în jos, se aşază ştiuca. Se presară cu câţiva fulgi de unt şi se dă la cuptor pentru aproximativ 30 de minute. Din 5 în 5 minute, se stropeşte cu

sosul de unt şi zeama de peşte care se formează în vas.

Se amestecă sucul de lămâie cu apă. După ce au trecut 15 minute din timpul pe care peştele trebuie să-l stea la cuptor se adaugă acestuia aproximativ o treime din amestecul de suc de lămâie şi, apă. După alte 5 minute, se adaugă şi restul de lichid. Se continuă stropirea peştelui cu sosul care se formează. Sosul va trebui, în final, să ajungă să fie destul de gros, asemeni unui sirop. Ştiuca se serveşte la masă chiar în terina în care a fost pregătită.

Garnitură: Feliile de pâine încălzită în cuptor (din soiurile recomandate) se ung cu usturoiul care s-a copt în sos de peşte în terină.

X Această mâncare poate fi consumată şi de către persoanele care au grupa sanguină B, dar şi de cele cu grupă sanguină AB, dacă acestea vor înlocui piperul cu alt condiment, iar untul cu ulei de măsline. Şi, în plus, pentru celelalte grupe sanguine, sucul de lămâie poate fi înlocuit cu oţet din vin roşu îndoit cu apă.

Cod pe pat de tomate şi busuioc

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

500 g tomate de mărime mijlocie, 1 lingură de ulei de măsline, sare iodată, piper roz proaspăt măcinat, 1 legătură de busuioc, 4 cotlete de cod fiecare în greutate de aproximativ 160 g (sau orice alt peşte slab, cu condiţia să se înscrie fie în rubricile „recomandat” fie „neutru “), sucul de la o lămâie, ’A zeamă de peşte, 4 linguriţe de unt.

53

Se opăresc cu apă fierbinte tomatele, apoi se decojesc şi se taie felii rotunde. Se îndepărtează seminţele. Se unge cu ulei de măsline o terină rezistentă la foc, se aşază în ea rondelele de tomate, se sărează şi se piperează. Busuiocul se spală şi se pun deoparte patru fire. Frunzele celorlaltor crenguţe de busuioc se presară pe deasupra feliilor de tomate.

Se încinge cuptorul la 200 grade Celsius. Cotletele de peşte se spală, se şterg, se stropesc cu suc de lămâie, se sărează şi se piperează. Zeama de peşte se toarnă în terină, după care cotletele de peşte se aşază şi ele deasupra feliilor de tomate. Se presară cu fulgi de unt şi se aşază pe fiecare felie de peşte câte un fir de busuioc.

Se dă peştele la cuptor pentru 15 minute. În funcţie de

preferinţe, se poate servi şi cu busuioc proaspăt tocat presărat în plus peste peşte, la masă.

Garnitură: Piure de cartofi dulci.

Scrumbie de mare în stil pescăresc

Timp de pregătire: 35 de minute Ingrediente

2 scrumbii de mare (fiecare în greutate aproximativă de 300 de grame), sucul de la o lămâie, sare, 3 linguri de unt închegat, o legătură de pătrunjel.

Se eviscerează peştele, după care se spală, se şterge bine, se stropeşte cu suc de lămâie şi se sărează şi se piperează atât în interior cât şi în exterior. Cuptorul se încinge la 200 grade Celsius.

Se încinge apoi untul într-o formă rezistentă la foc, se adaugă pătrunjelul şi se căleşte. Se aşază deasupra pătrunjelului peştii, se acoperă forma şi se dă la cuptor pentru aproximativ 15 minute. Din când în când, se stropeşte peştele cu sosul care se formează pe parcursul coacerii lui.

Garnitură: Salată verde sau salată de frunze tinere de spanac.

Recomandare: Această reţetă poate fi preparată din orice soi de peşte prevăzut pentru dumneavoastră la rubricile „recomandabil” şi „neutru“.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat de oricine, indiferent de grupa sanguină.

54

Supă de ardei gras roşu cu scoici (midii)

Timp de pregătire: 50 de minute Ingrediente

Scoici, 2 linguri de ulei de măsline, 1 lingură suc de lămâie, 1 linguriţă de mărar verde tocat, 2 linguri de arpagic, tocat fin, 1 lingură unt,

1 lingură zahăr, 1 lingură pastă de tomate, 4 ardei graşi roşii, 1 lingură boia de ardei, dulce, sucul de la o lămâie, ’A supă de pasăre (sau din cubuleţe de concentrat de supă de pasăre), câte o crenguţă de rozmarin şi câte un fir de pătrunjel, 125 g brânză de vaci din soia (tofu), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 4 fire de mărar pentru decorare.

Cu ajutorul unui cuţit cu lamă rezistentă şi bine ascuţită se desfac scoicile şi se desprinde din interior carnea de scoică. Se îndepărtează ce a mai rămas din muşchiul de închidere, apoi scoica se taie în fâşii subţiri.

Din uleiul de măsline, sucul de lămâie şi mărar se face o

marinată cu care se ung fâşiile de carne de scoică.

Se căleşte arpagicul, tocat fin, în unt, se adaugă zahărul şi amestecând conţinu se caramelizează arpagicul. Se adaugă pasta de tomate, ardeii graşi tăiaţi fâşii, precum şi boiaua de ardei. Se stinge cu suc de lămâie şi supa de pasăre. Se lasă totul să fiarbă, la foc moderat, timp de aproximativ 8-10 minute. Se adaugă crenguţele de rozmarin şi firele de pătrunjel şi se mai lasă să mijoteze încă 2 minute. Apoi crenguţele de rozmarin şi firele de pătrunjel se îndepărtează.

Brânza de vaci din soia se adaugă supei fierbinţi. Se piurează toate ingredientele supei, se gustă de sare şi piper. Se toarnă în farfurii supa. Scoicile se sărează, se piperează, se pun în supa care se ornează cu mărar tocat foarte fin.

Garnitură: Pâine cu unt (pâinea din soiurile de cereale recomandate).

Spanac gratinat cu carote

Timp de pregătire: 40 de minute Ingrediente

700 g spanac, 2 linguri unt închegat, 4 căţei de usturoi, sare iodată, piper proaspăt măcinat, 6 carote, tăiate fetii, 4 bucăţi de arpagic, tocate, Z2 linguriţă de zahăr, ’A supă de carne, unt închegat pentru ungerea formei, 3 linguri pâine dată pe râzătoare (din alac sau mei), 20 g unt.

Se spală spanacul şi se rupe bucăţele, după care se pune la înăbuşit cu 1 lingură de unt închegat. Se sărează şi se piperează.

Se călesc, în restul de unt închegat, arpagicul şi rondelele de carote, iar când ajung translucide se presară cu sare, piper şi zahăr,

Untul topit şi închegat este ideal pentru persoanele cu grupa sanguină 0 deoarece conţine, asemeni uleiului de măsline şi el recomandat, mulţi acizi graşi monone- saturaţi.

după care se sting cu supa de carne. Se lasă să dea câteva clocote, apoi se micşorează focul şi se lasă legumele să fiarbă pe jumătate.

Se încinge cuptorul la 250 grade Celsius. Se unge o formă termorezistentă cu puţin unt, după care se aşază în ea spanacul. Deasupra se aranjează asemeni ţiglelor de pe o casă, rondelele de carote. Se amestecă brânza de vaci din soia cu lapte de soia, se adaugă pâinea rasă, după care această compoziţie se toarnă

peste legume. Se presară cu fulgi de unt şi se dă la cuptor pentru gratinat, aproximativ 10 minute.

Garnitură: Orez fiert.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de persoane cu alte grupe sanguine decât 0 dacă ţin seama de câteva recomandări şi anume: persoanele cu grupa sanguină A şi AB vor înlocui piperul cu altă mirodenie care le este lor permisă. În plus, persoanele cu grupa sanguină A vor trebui să înlocuiască şi untul cu ulei de măsline. Persoanele cu grupele sanguine B şi AB vor înlocui brânza de vaci din soia şi laptele din soia cu brânză de vaci obişnuită sau cu iaurt.

Nu în exclusivitate pentru grupa sanguină 0: sosuri şi dressinguri pentru toate grupele sanguine

Cu ajutorul acestor „sosuri universale41 gurmanzii tuturor tipurilor de grupe sanguine pot să-şi desăvârşească „opera44, respectiv salatele, ţinând cont doar de câteva recomandări legate de specificitatea fiecărei grupe sanguine, adică: persoanele cu grupă sanguină

O vor trebui să înlocuiască smântână şi celelalte produse lactate cu produse similare pe bază de soia, cum ar fi de exemplu brânza de vaci din soia (tofu) sau laptele de soia. Persoanele care au grupa sanguină A sau AB vor trebui să renunţe la piper şi să-l înlocuiască cu enibahar, de exemplu.

Marinată pentru salate de legume şi salate de foi

Tip de pregătire: 5 minute

Ingrediente

Suc de lămâie (dar şi oţet de mere pentru persoanele cu grupă sanguină B şi AB), sare, piper proaspăt măcinat (enibahar pentru persoanele cu grupă sanguină A şi AB), zahăr, ulei.

56

Regulă de bază: atunci când preparaţi o salată din foi (salată verde, frunze tinere de spanac, frunze de păpădie etc) proporţia între sucul de lămâie, sau oţetul de mere şi ulei va trebui să fie de 1 la 2. Pentru prepararea celorlalte salate de legume această proporţie va fi de 1 la 1. Şi încă o recomandare importantă: întotdeauna trebuie întâi amestecate mirodeniile cu sucul de lămâie sau cu oţetul de mere şi abia apoi se va adăuga uleiul.

Marinată pentru legume şi salate combinate

Timp de pregătire: 5 minute Ingrediente

Suc de lămâie (sau oţet de mere pentru persoanele cu grupă

sanguină B sau AB), smântână (brânză de vaci din soia-tofu pentru persoanele cu grupa sanguină 0), sare, piper proaspăt măcinat (enibahar pentru persoanele cu grupa sanguină A sau AB), zahăr, ulei.

Regula de bază care trebuie respectată pentru ca acest dressing să fie cât mai reuşit: se amestecă 1 parte suc de lămâie sau oţet de mere cu 5 părţi produs lactat fermentat. Apoi se adaugă condimentele şi se amestecă bine totul.

Dressing cu verdeţuri de grădină

Timp de pregătire: 15 minute Ingrediente

4 linguri de ulei de măsline sau de ulei de în, 2 linguri de suc de lămâie, 1 linguriţă de muştar iute sau boabe de muştar măcinate mare, 1 ceapă (aproximativ 50 g), tocată fin, 1 vârf de cuţit de zahăr, sare, piper proaspăt măcinat (enibahar pentru persoanele cu grupa sanguină A şi AB), 3-4 linguri de verdeţuri tocate mărunt (de exemplu pătrunjel, hasmaţuchi, mărar etc.).

Se amestecă, într-un castron, uleiul cu muştarul şi ceapa. Se gustă de sare, zahăr, piper (enibahar), apoi se adaugă verdeţurile tocate foarte fin.

La pregătirea maionezei, pentru a evita orice fel de surprize neplăcute, ca de exemplu tăierea ei şi pentru a evita o toxi-infecţie, vă recomandăm s-o faceţi folosind gălbenuşuri fierte.

Dressing cu muştar

Timp de pregătire: 5-10 minute Ingrediente

10 linguri de smântână (brânză de vaci din soia-tofu, pentru persoanele cu grupă sanguină 0), 1 lingură de muştar, 4 linguri suc de lămâie, sare, 1 vârf de cuţit de piper de Cayenne (enibahar pentru persoanele cu grupă sanguină A şi AB), un vârf de cuţit de zahăr.

Se amestecă bine toate ingredientele. În funcţie de preferinţe, acestui dressing i se mai pot adăuga verdeţuri proaspete tocate foarte fin şi/sau usturoi.

Maioneză uşoară

Timp de pregătire: 15 minute

Ingrediente

2 ouă, 1 linguriţă de muştar iute, 4 linguriţe suc de lămâie, 1/4 l ulei de măsline, piper de Cayenne (pentru persoanele cu grupă sanguină A şi AB se va folosi enibaharul).

Ouăle se fierb tari, timp de 8-10 minute, după care se lasă să se răcească sub jet de apă rece. Se curăţă. Gălbenuşurile se

freacă cu muştarul şi cu 2 linguri de suc de lămâie, până ce se obţine o pastă cremoasă (vă recomandăm folosirea mixerului pentru această operaţiune}. Apoi. Se încorporează treptat uleiul, amestecând continuu. În final, se adaugă cele două linguri de suc de lămâie rămase, se potriveşte de sare şi piper (enibahar).

Cremă picantă de hrean

Timp de pregătire: 5 minute Ingrediente

2 linguri de hrean ras (poate fi şi din comerţ), 10 linguri de smântână (brânză de vaci din soia-tofu în amestec cu 2 linguri de lapte de soia, pentru persoanele cu grupa sanguină 0), 2 linguri de verdeţuri tocate foarte fin, sare, piper proaspăt măcinat (enibahar pentru persoanele cu grupa sanguină A sau AB).

Se amestecă bine smântână cu hreanul (în cazul utilizării brânzei de vaci din soia se va adăuga, în funcţie de consistenţa dorită, lapte de soia). Se adaugă verdeţurile şi se potriveşte de sare şi piper (enibahar).

ŞI ACESTE REŢETE AR PUTEA SĂ VĂ FIE PE PLAC

Reţete	Grupă sanguină
Salată romană cu grepfruit roze şi arahide prăjite (pag. 63)	A
Salată de frunze de păpădie cu crutoane cu usturoi (pag. 64)	A
Salată de năsturel cu gulii şi mere rase (pag. 64)	A
Salată de dovleac cu avocado (pag. 65)	A
Salată de fasole verde (pag. 66)	A
Cocteil de fructe cu carne de pasăre (pag. 66)	A
Amestec de bace cu scorţişoară (pag. 67)	A
Piure de vişine cu fulgi de migdale (pag. 67)	A
Cotlete de somon pe pat de praz (pag. 68)	A
Fileuri de păstrăv cu migdale (pag. 69)	A
Crap fiert cu sos de hasmaţuchi (pag. 69)	A

Biban roşu cu sos de lămâie (pag. 70)	A
Omletă cu melci de podgorie (pag. 71)	A
Piepţi de pui cu sos de muştar şi verdeţuri (pag. 71)	A
Spanac cu telemea de oaie şi seminţe de pin (pag. 72)	A
Sparanghel înăbuşit cu sos de hasmaţuchi (pag. 73)	A
Salată de dovlecei şi morcovi cu vinegretă de portocale (pag. 80) B	
Mozzarella marinată pe pat de cicoare (pag. 82)	B
Salată tropicală cu ananas (pag. 84)	B
Cotlete de miel cu legume (pag. 86)	B
Cotlete de batog cu sos de pătrunjel şi capere (pag. 90)	B
Rulouri de plătică cu gulii (pag. 91)	B
Salată de cicoare cu racola (pag. 98)	AB
Club-sandviş american (pag. 98)	AB
Broccoli gratinat (pag. 99)	AB
Tomate cu umplutură de ton (pag. 99)	AB
Salată de sfeclă roşie cu nuci (pag. 101)	AB
Mânătărci cu orez Basmati (pag. 102)	AB
Tocăniţă de midii cu ţelină şi morcovi (pag. 103)	AB
Cotlete de ton cu mere înăbuşite (pag. 103)	AB
Cotlete de miei cu castraveţi de salată (pag. 104)	AB
Pulpă picantă de iepure de casă (pag. 104)	AB
Orez dulce-acrişor (pag. 106)	AB
Mâncărică de peşte cu legume (pag. 106)	AB

Capitolul 4

Alimentaţia ideală pentru persoanele cu grupa sanguină A

Legumele şi fructele proaspete, aproape în totalitatea soiurilor, precum şi cerealele, cu excepţia grâului, constituie

hrana de bază pentru persoanele cu grupa sanguină A. Ţinând seama de faptul că sistemul digestiv al acestor persoane este deosebit de sensibil, o alimentaţie orientată spre consumul de proteine vegetale şi din când în când şi de peşte le asigură acestora o stare de sănătate optimă.

Alimente optime: Peştele (de exemplu bibanul, batogul, macroul); melcii de podgorie; lintea şi fasolea verde; fasolea soia (inclusiv preparatele obţinute din prelucrarea boabelor de fasole soia cum ar fi tofu, tamari şi miso); arahidele şi seminţele de dovleac; ceapa de apă, broccoli, carotele, varza de foi verde, spanacul şi usturoiul; murele şi prunele, dar şi ananasul, caisele, smochinele, grepfruitul şi lămâile.

Untul poate fi foarte bine înlocuit cu untul închegat, care este mult mai puţin gras.

Acceptabile în cantităţi moderate: Carnea de pasăre; uleiul de în şi cel de măsline; produsele lactate obţinute pe bază de bacterii de cultură (cum ar fi iaurtul, kefirul şi smântână), ouăle; produsele de panificaţie pe bază de făină de grâu; pepenele verde; zahărul, ciocolata, melasa şi extractul, esenţa de alge.

Trebuie excluse din meniu: Carnea; peştele alb (cum ar fi cambutul, calcanul, sau limba de mare); laptele integral şi produsele lactate pe bază de lapte integral; uleiul din germeni de porumb şi cel de ciulin; untul; fasolea cu bob uriaş, bobul, fasolea lima, ardeiul gras, măslinele marinate, cartofii, cartofii dulci, varza albă. Atunci când se mai pune şi problema scăderii în greutate, se va renunţa şi la consumul de porumb. În rest, toate celelalte alimente trebuie considerate a fi „neutre". Restricţionat mai este şi consumul mierii, a pepenilor galbeni-cantalup, cel de mango, papaya, al bananelor şi a portocalelor; în ceea ce priveşte mirodeniile, se va evita piperul, oţetul, murăturile şi ketchup-ul.

Micul dejun în fiecare zi miisli? Sigur că da!

Pentru persoanele care au grupa sanguină A, amestecurile de cereale cum ar fi cele care conţin hrişcă, alac, mei sau secară sunt furnizori importanţi de substanţe nutritive, proteină vegetală şi de materii de balast. Totuşi, persoanele care au tendinţă de îngrăşare ar trebui să consume aceste cereale sub formă de fulgi sau în forma lor expandată. Având în vedere că toate aceste cereale sunt alimente care favorizează formarea de

acizi, este indicat ca ele să fie consumate în combinaţie cu fructe ca ananas, prune sau grepfruit, care, fiind bazice, sunt capabile să asigure echilibrul acid-bazic.

Fructe şi bace – de preferinţă cele bazice: consumaţi la miisli-ul de la micul dejun, dar şi la gustările de peste zi, de preferinţă acele fructe care sunt trecute la rubrica „recomandate" cum ar fi: ananasul, caisele, afinele, murele, smochinele, grepfruitul, cireşele, prunele şi coacăzele de munte. De calitatea bazică a acestor fructe beneficiază întregul metabolism al unei persoane cu grupă sanguină A.

Salate de fructe şi legume – cu soia şi foarte puţină grăsime Atunci când vă pregătiţi salatele folosiţi cât mai puţin ulei; câteva picături de ulei de în sau de ulei de măsline sunt acceptabile, totuşi. Ţinând seama de faptul că puteţi folosi la prepararea salatelor ingrediente ca: produse lactate fermentate, produse pe bază de soia, brânză de vaci din soia-tofu, deosebit de bogate în proteină vegetală, precum şi arahide şi seminţe de dovleac, salatele dumneavoastră nu vor fi cu nimic mai prejos ca valoare nutritivă, aport de substanţe active sau ca savoare decât salatele preparate cu ingredientele obişnuite.

Sugestii pentru reţete

Miisli cu fulgi de ovăz: Se amestecă fulgii de ovăz cu seminţe de floarea soarelui, seminţe de pin, stafide şi struguri. Cu ajutorul mixerului, se piurează câteva căpşuni, care se amestecă apoi cu kefir şi puţin zahăr. Se toarnă peste miisli.

Salată de fructe: Se amestecă bucăţele de pară şi de grepfruit cu mure şi stafide. Se bate bine smântână cu suc de lămâie şi se toarnă sosul obţinut peste fructe. Salata se presară cu arahide proaspăt prăjite.

Brânză de vaci cu smochine: Se amestecă brânză de vaci din soia cu puţin lapte de soia, smochine tăiate mărunt şi miere după gust. Se presară cu seminţe de dovleac.

Lectinele pozitive pentru cei cu grupă sanguină A se regăsesc în pieliţa subţire, maronie care îmbracă arahidele.

Produsele pe bază de soia sunt, pentru persoanele cu grupă sanguină A, unul din cei mai importanţi furnizori de substanţe nutritive.

Cei care preferă dulcele pot să-şi ungă felia de pâine cu un strat subţire de jeleu de fructe sau de dulceaţă făcute din fructe

consemnate la rubrica „recomandate”.

Pâinea: de preferinţă cea din grâu germinat în ceea ce priveşte alegerea pâinii celei mai favorabile, vă stau la dispoziţie mai multe feluri de pâine, cum ar fi pâinea din boabe de grâu germinate, pâinea din soia sau vafele din făină de orez. Mai puteţi consuma şi pâine făcută din cereale care sunt trecute, în ceea ce vă priveşte, la rubrica „neutre“, cum ar fi pâinea de alac, de mei, de secară sau pâine integrală prăjită sau uscată. Persoanele care au probleme de supraponderalitate ar trebui totuşi să renunţe la consumul de pâine sau chifle din faină integrală.

Paste pentru tartine – cu condimente exotice: Tamari, sosul gros de soia şi Miso, o pastă obţinută în urma fermentării boabelor de soia, fac parte, alături de algele marine, din categoria condimentelor sărate pe care persoanele cu grupă sanguină A le pot consuma fără probleme şi cu avizul medicilor hematologi cercetători ai fenomenului de interdependenţă grupă sanguină-alimentaţie. Încercaţi următoarea combinaţie: amestecaţi brânză de vaci din soia sau brânză de vaci obişnuită, sau brânză telemea de vacă sau de oi cu unul sau mai multe din condimentele exotice menţionate mai sus şi veţi descoperi cât de gustoasă poate deveni o brânză de vaci. Sigur că puteţi obţine paste la fel de gustoase şi amestecând brânza de vaci cu diverse verdeţuri, ceapă, usturoi şi/sau ghimbir, enibahar, muştar sau hrean. Puteţi face orice combinaţii, respectând doar ca ingredientele să facă parte din rubricile „recomandate11 sau „neutre“, iar acestea vor fi pline de savoare şi, evident, o noutate.

Sugestii de reţete:

Brânză de vaci cu usturoi: 5 linguri de brânză de vaci din soia se amestecă cu 1-2 linguri de ulei de în şi un căţel de usturoi zdrobit. Se condimentează cu sare.

Brânză roşie: Se amestecă cubuleţe de sfeclă roşie cu brânză de vaci din soia în amestec cu lapte de soia. Se presară cu rondele de praz.

Tartar de somon: Se taie foarte mărunt fileul de somon, ceapă verde şi pătrunjel verde. Se amestecă totul cu suc de lămâie.

Băuturi: cafeaua naturală este recomandată

Dimineaţa, imediat după ce vă treziţi, beţi un păhărel de apă caldă în care aţi stors zeama unei jumătăţi de lămâi. Este

recomandarea pe care o fac cercetătorii hematologi persoanelor cu grupă sanguină A (dar şi celor cu grupă sanguină AB) pentru a activa digestia. În rest,

62

puteţi bea, peste zi, cafea naturală cu sau fără cofeină, precum şi ceai verde şi, apă (apă de izvor sau minerală).

în ceea ce priveşte ceaiurile de plante, vă sunt recomandate cele din aloe, lucemă şi brusture mare, care influenţează pozitiv sistemul imunitar. Ca ceaiuri pentru micul dejun, sau ceaiuri băute peste zi pentru stingerea setei pot fi consumate, altemându-le cât mai des, ceaiuri de măceşe, soc, mentă şi salvie, sau ceaiuri din amestecuri de plante notate ca fiind „ceaiuri de plante neutre“ pentru persoanele cu grupa sanguină A.

Cocteiluri de fructe – combinaţiile ideale: ananas cu căpşuni; ananas cu îngheţată de iaurt; caise cu piersici; ananas, piersici şi lapte de soia; caise cu mentă; caise cu lapte de soia; caise, piersici, lapte de soia şi iaurt; căpşuni, lămâie verde şi lapte de soia; zmeură cu piersici; cireşe cu coacăze de munte; cireşe cu apă minerală; cireşe, prune şi lapte din soia; castravete, usturoi şi kefir; carote cu broccoli; carote cu castravete; carote cu ghimbir; carote cu ţelină; ţelină cu pătrunjel etc.

Uşoare şi delicioase: gustările între mese

Salată romană cu grepfruit roze şi arahide prăjite

Timp de pregătire: 30 de minute

Ingrediente

200 g de salată romană, 2 grepfruituri roze, 30 g arahide, 1 linguriţă sirop de arţar, 1 linguriţă suc de lămâie, sare, 1 lingură de ulei de în, 1 lingură de ulei de măsline.

Frunzele de salată romană se spală, după care se rup bucăţele. Deasupra unui castron se curăţă fructele de grepfruit, îndepărtând şi pieliţa albă. Cu ajutorul unui cuţitaş extrem de ascuţit, se taie, cubuleţe, feliile de grepfruit, care apoi se amestecă cu salata.

Se prăjesc, într-o tigaie, fără adaos de grăsime, arahidele. Se pregăteşte o marinată din siropul de arţar, sucul de grepfruit, sucul de lămâie şi sare. Se bate bine până ce sarea se dizolvă, după care, treptat, se adaugă uleiul.

Se toarnă marinata peste salată, se amestecă uşor, după care

se presară cu arahidele prăjite.

Produsele lactate din lapte integral nu sunt recomandate deloc persoanelor cu grupa sanguină A. Sistemul imunitar al acestor persoane are o adevărată aversiune faţă de galactoza D, deci faţă de zahărul conţinut în lapte.

Un sfat al medicului

Peter

D'Adamo pentru toată lumea indiferent de grupa sanguină: consumaţi zilnic una până la două linguri de ulei de în sau ulei de măsline.

63

X înlocuind arahidele cu fulgi de migdale, această salată poate fi consumată şi de către persoane care au alte grupe sanguine decât grupa sanguină A.

Salată de frunze de păpădie cu crutoane cu usturoi

Timp de pregătire: 15 minute Ingrediente

4 mâini bune de frunze de păpădie, 1 arpagic, 2 linguri suc de lămâie, sare, 2 linguri ulei de măsline, 2 linguri ulei de rapiţă, 2 felii de pâine de soia sau de alac, 2 căţei de usturoi, 2 linguri unt închegat.

Se curăţă frunzele de păpădie, se spală apoi sub jet de apă, se lasă la scurs, după care se taie în bucăţele cu o lungime de aproximativ 2 centimetri.

Arpagicul se curăţă, se toacă mărunt şi se adaugă frunzelor de păpădie. Pentru a pregăti dressingul, se amestecă sucul de lămâie cu sarea, se bate bine, iar când sarea s-a dizolvat, se adaugă, treptat şi uleiul de rapiţă şi cel de măsline.

Pentru pregătirea crutoanelor, se îndepărtează coaja feliilor de pâine, care se freacă cu usturoi, se taie cubuleţe, care se prăjesc apoi în unt, până devin aurii şi crocante.

X Această salată poate fi consumată şi de către persoanele care au grupa sanguină B, dacă acestea vor înlocui uleiul de rapiţă cu ulei de măsline. Iar persoanele cu grupa sanguină AB vor folosi la prepararea dressingului în loc de suc de lămâie oţet de mere sau oţet de vin roşu.

Salată de năsturel cu gulii şi mere rase

Timp de pregătire: 40 de minute Ingrediente

2 gulii tinere, cu frunze, 2 mere acrişoare, 2 legături de năsturel, 50 g arahide în coajă, sare, sucul a două lămâi, 5 linguri de ulei de măsline, sau de ulei de în, sau de rapiţă, 1

arpagic, 150 g iaurt, 1/2 linguriţă de muştar.

Guliile se curăţă, se spală bine, după care se taie felii, iar apoi bastonaşe. Frunzele tinere se spală şi ele bine, după care se toacă fin şi se pun deoparte, pentru a le îngloba apoi în dressing. Merele

64

se spală şi se rad pe răzătoarea mare. Legăturile de năsturel se spală bine, frunzele mici se păstrează pentru salată, iar cele mari vor fi adăugate iaurtului. Arahidele se curăţă de coajă, fără însă a îndepărta şi pieliţa maronie care le înfăşoară, pentru că aceasta conţine lectine „bune", valoroase. Arahidele se rup apoi în două.

Se amestecă puţină sare cu 2 linguri de suc de lămâie şi uleiul de salată. Se adaugă apoi arpagicul tocat fin şi frunzele tocate de gulie. Iaurtul se amestecă cu frunzele de năsturel tocate, restul de suc de lămâie, muştarul şi un praf de sare. Se bate iaurtul bine.

Sosul de iaurt se repartizează pe farfurii, deasupra se aşază salata, peste care, la mijlocul ei, se mai toarnă puţin sos. Se presară totul cu arahide.

A Această salată de crudităţi poate fi consumată la fel de bine şi de către persoanele care au grupa sanguină AB. Cei cu grupa sanguină B nu vor folosi ulei de rapiţă, iar cei cu grupa sanguină

O vor înlocui iaurtul cu brânză de vacă din soia. Ambele grupe vor folosi fulgi de migdale în loc de arahide.

Salată de dovleac cu avocado

Timp de pregătire: 15 minute Ingrediente

200 g pulpă de dovleac, 100 g cepe mici, sare, 50 g seminţe de pin,

2 fructe bine coapte de avocado, 1 legătură de năsturel sau de creson de grădină, 50 g smântână slabă, 50 g ricotta (brânză proaspătă, telemea, caş), 1 linguriţă muştar dulce de Dijon, sare,

3 linguri suc de lămâie, 2 linguri vin alb (sau vin de orez), 10 linguri ulei de măsline.

Pulpa de dovleac se taie cubuleţe, ceapa se curăţă, după care ambele se fierb timp de un minut în apă clocotită cu sare. Se pun apoi la scurs. Seminţele de pin se prăjesc, într-o tigaie, fără adaos de grăsime. Fructele de avocado se curăţă, apoi se taie felii. Năsturelul se alege, apoi se spală.

Pentru pregătirea dressingului se amestecă smântână cu brânza proaspătă, se adaugă apoi muştarul, condimentele, sucul de lămâie şi vinul. Amestecând continuu, se adaugă apoi şi uleiul.

Ingredientele salatei, cu excepţia feliilor de avocado, se amestecă bine într-un castron. Feliile de avocado se aşază, în formă de evantai, pe farfurii, la mijloc se aşază salata.

65

Salată de fasole verde

Timp de pregătire: 30 de minute

Pentru persoanele cu grupa sanguină A, usturoiul, atât cel proaspăt cât şi cel uscat, comercializat sub formă de pulbere, este extrem de favorabil, întărindu-le sistemul imunitar.

Ingrediente

600 g fasole verde, sare, 2 linguri de ceapă tocată fin, 1 căţel de usturoi zdrobit, 1 linguriţă de muştar, 4 linguri ulei de măsline,

3 linguri de suc de lămâie, 2 linguri de apă clocotită, sare, zahăr, 2 linguri mărar verde.

Fasolea se spală, dacă este nevoie se curăţă de aţe, după care se taie bucăţi de aproximativ 4 centimetri. Se pun la fiert, în apă clocotită cu sare, timp de aproximativ 20 de minute. Se scot apoi şi se lasă la scurs.

Se face o marinată din toate ingredientele, cu excepţia fasolei şi a mărarului, care apoi se amestecă cu fasolea încă călduţă. Se presară salata de fasole cu mărar verde tocat fin.

\ Această salată poate fi consumată de absolut oricine, indiferent de grupa sanguină.

Cocteil de fructe cu carne de pasăre

Timp de pregătire: 20 minute Ingrediente

300 g carne de pasăre (piept de pui sau de curcan), 2 fructe de kiwi,

1 ananas mic, 1 grepfruit roze, 2 linguriţe sirop de arţar, sucul unei lămâi, 6 linguri de iaurt sau smântână degresată, 2 linguri vin alb, mentă proaspătă.

Carnea de pasăre se taie felii subţiri. Fructele de kiwi şi ananasul se curăţă, apoi se taie felii. Sucul rezultat din tăierea fructelor se păstrează. Grepfruitul se curăţă astfel, încât să fie îndepărtată şi pieliţa albă, după care se taie cubuleţe. Atenţie, şi sucul de grepfruit trebuie păstrat. Se aşază atât fructele cât şi

carnea într-un castron şi se amestecă bine.

Pentru pregătirea marinatei se amestecă siropul de arţar, sucul de lămâie şi sucul de grepfruit, care apoi se înglobează iaurtului sau smântânei. Se adaugă apoi sucul de kiwi, ananasul şi vinul.

Marinata se toarnă peste salată, după care se decorează cu mentă verde tăiată fâşii.

A Salata aceasta poate fi consumată şi de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină A. Cei cu grupa sanguină 0

66

vor trebui, totuşi, să înlocuiască iaurtul sau smântână cu brânză de vaci din soia, iar cei cu grupa sanguină B vor folosit numai piept de curcan.

Amestec de bace cu scorţişoară

Timp de pregătire: 15 minute Ingrediente

600 g amestec de bace: căpşuni, mure, zmeură şi coacăze, 100 g zahăr, 1/4 l vin alb, 1 linguriţă rasă de scorţişoară măcinată fin,

4 gălbenuşuri.

Bacele se spală, se scurg şi, în funcţie de mărime, se taie jumătăţi sau sferturi. Bacele se pun într-o oală şi se presară cu 2 linguri de zahăr. Se presară apoi cu scorţişoară şi se toarnă deasupra vinul. Se pune la foc şi se lasă să dea un clocot. Se scurg apoi bacele. Sucul se lasă la răcit. Bacele se aşază într-un castron şi se dau la rece.

Cu ajutorul mixerului, se amestecă într-o oală mică gălbenuşurile cu restul de zahăr. Se aşază oala în baie de apă şi amestecând continuu, se lasă să fiarbă, la foc moderat. Se adaugă sucul în care au fiert fructele şi se lasă sosul să se îngroaşe. Atenţie, focul nu trebuie să fie viu, pentru ca gălbenuşurile să nu se taie.

Bacele se aşază în cupe de desert, se toarnă deasupra sosul şi se serveşte imediat.

Alături se pot servi pere fierte.

X Acest desert poate fi consumat şi de către persoanele cu grupa sanguină B sau AB. Evident însă că persoanele cu grupa sanguină B nu vor folosi scorţişoară.

Piure de vişine cu fulgi de migdale

Timp de pregătire: 30 minute Ingrediente

1/2 l suc de cireşe, 50 g zahăr vanilat, 500 g vişine, 2 linguriţe amidon (sau făină din soiurile de cereale recomandate), 100 g fulgi de migdale, 250 g smântână groasă, miezul unui baton de vanilie,

1 linguriţă de suc de lămâie, 2 linguriţe de sirop de arţar.

Se pune la fiert sucul de cireşe cu zahărul vanilat şi după ce a clocotit se adaugă 200 g de vişine fără sâmburi şi se mai lasă să fiarbă câteva minute, la foc moderat.

67

Cu ajutorul mixerului se piurează fructele, după care se trec prin sită. Se pune piureul din nou la fiert, se adaugă vişinele rămase, făina şi se lasă să se îngroaşe puţin. Se adaugă fulgii de migdale, având grijă să păstrăm câţiva şi pentru ornat. Se aşază piureul în castronaşe de desert, care se dau apoi la rece.

Se amestecă smântână cu miezul de vanilie, sucul de lămâie şi cu siropul. Sosul se toarnă peste piureul de cireşe. Se presară cu fulgi de migdale.

X Acest dulce poate fi consumat şi de către persoanele cu grupa sanguină AB, B sau 0. Cei din urmă vor înlocui smântână cu brânză de vaci din soia şi vor renunţa la miezul de baton de vanilie.

Sănătoase şi gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale

Cotlete de somon pe pat de praz

Timp de pregătire: 45 de minute

Ingrediente

4 cotlete de somon (fiecare în greutate de aproximativ 250 g), 6 fire de praz de mărime mijlocie, sare, 1/4 l supă de peşte (poate fi şi din cubuleţe), 3 linguri de vin alb, sec, zahăr, 3 linguri de ulei de măsline, 5 linguri smântână groasă.

Cotletele de somon se spală şi se lasă la scurs. Prazul se curăţă, se spală bine, după care se taie în bucăţi de grosimea unui deget. Se încinge cuptorul.

Prazul se aşază într-o formă termorezistentă şi se sărează. Se toarnă deasupra jumătate din cantitatea de supă de peşte, se acoperă, cu un capac sau cu folie de aluminiu, după care se dă la cuptor pentru 10 minute. Restul de supă de peşte se pune la foc împreună cu vinul şi puţin zahăr.

Cotetele de somon se prăjesc, pe ambele părţi, în ulei încins. Se aşază apoi pe patul de praz, se acoperă din nou forma

termorezistentă şi se mai dau pentru 5 minute la cuptor. Smântână se amestecă cu supa de peşte amestecată cu vinul şi zahărul. Se adaugă şi puţin sos lăsat de praz şi se fierbe până ce sosul capătă

68

consistenţa unei smântâni groase. Peste cotletele de somon şi praz se toarnă sosul.

Alături se poate servi pâine (din soiurile de cereale recomandate) prăjită, frecată cu usturoi.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoane cu alte grupe sanguine, cei cu grupa sanguină 0 având grijă să înlocuiască smântână cu brânză de vaci din soia.

Fileuri de păstrăv cu migdale

Timp de pregătire: 30 minute

Ingrediente

4 păstrăvi de rău sau de crescătorie (fiecare în greutate de aproximativ

250 g), sare, făină pentru panat (din cerealele recomandate),

8 linguri de ulei de măsline, 40 g de fulgi de migdale.

Păstrăvii se spală, se curăţă apoi se scot fileurile care se şterg bine cu hârtie de menaj. Se sărează, se panează, după care se prăjesc, la foc moderat, pe ambele părţi, timp de 10 minute, în 5 linguri de ulei.

în uleiul rămas se prăjesc fulgii de migale, care apoi se presară peste fileuri. Se serveşte imediat.

Garnitură: salată verde cu verdeţuri.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină A. Cei cu grupa sanguină 0 sau B vor putea să prăjească fileurile de păstrăv şi fulgii de migdale în unt.

Crap fiert cu sos de hasmaţuchi

Timp de pregătire: 50 de minute

Peştele este, alături de soia cea mai bună alternativă proteică pentru persoanele cu grupa sanguină A.

Ingrediente

1 crap eviscerat şi curăţat de solzi, 3 morcovi, ’A de rădăcină de felină, 1 fir de praz, de mărime potrivită, 1 ceapă în care se va înfige

1 cuişor, Z2 de foaie de dafin, câteva fire de pătrunjel verde, sare, ’A l vin alb, sec, 1/81 apă, 1 lingură ardei gras tocat, 3

linguri unt închegat, hasmaţuchi proaspăt.

Se scot fileurile de crap. Capul şi şira spinării se spală bine, după care se pun la fiert în apă şi 1/8 1 de vin împreună cu un morcov spălat şi tăiat mărunt, o bucată de ţelină, tocată mărunt, prazul şi

69

Peşte şi fructe de mare puteţi consuma şi de patru ori pe săptămână, carne de pasăre, pui şi curcan până la de trei ori pe săptămână.

el mărunţit, ceapa curăţată, spălată şi în care s-a înfipt un cuişor. Se lasă totul să fiarbă, neacoperit, timp de aproximativ 20 de minute. Apoi se strecoară, păstrându-se zeama.

Morcovii rămaşi şi bucata de ţelină rămasă se curăţă, se spală, apoi se taie julien şi se pun la fiert, împreună cu ardeiul gras, în zeama de peşte. Se lasă să fiarbă timp de 5 minute.

Se adaugă vinul rămas, 1 lingură de unt închegat, precum şi fileurile de crap. Se lasă să mijoteze, la foc moderat, timp de

5 minute, după care peştele se scoate, se aşază pe un platou care se ţine apoi la cald.

Se lasă supa de peşte să scadă la jumătate din cantitate, după care se ia de pe foc şi se introduce restul de unt închegat. Se adaugă sosului astfel obţinut frunzuliţele de hasmaţuchi şi se toarnă apoi peste peşte.

Alături se poate servi drept garnitură broccoli fiert.

X Pentru persoanele cu grupa sanguină 0 sau B, peştele poate fi pregătit la cuptor cu unt.

Biban roşu cu sos de lămâie

Timp de pregătire: 25 de minute Ingrediente

800 g file de biban roşu sau biban auriu, 4 lămâi mici, sare, nucşoară proaspăt rasă, 2 linguri de unt închegat, 2 bulbi de arpagic, tocaţi mărunt, 5 linguri de smântână, zahăr, 5 linguri de făină (numai din soiurile de cereale recomandate), 1 mână de hasmaţuchi.

Fileurile de peşte se spală, se şterg, se împart în patru porţii care se aşază pe un platou. Se storc lămâile. Cu sucul unei jumătăţi de lămâi se stropesc fileurile de peşte, care apoi se sărează şi se presară cu nucşoară.

Pentru prepararea sosului se topeşte într-o crăticioară mică untul, se lasă apoi la încins. Se căleşte în unt arpagicul. Se sting cu suc de lămâie şi se adaugă apoi smântână. Se lasă să dea un

clocot şi apoi se micşorează focul până la moderat. Se continuă fierberea sosului timp de 10 minute. Se condimentează cu sare, nucşoară şi zahăr.

Restul de unt se pune la încins într-o tigaie largă. Făina se pune într-o farfurie. Se panează, pe rând, fileurile în faină, având grijă ca surplusul de faină să fie scuturat. Se prăjesc apoi, pe ambele părţi, fileurile, timp de aproximativ 6-8 minute.

70

Hasmaţuchiul se spală bine sub jet de apă, se aleg cu grijă frunzuliţele care vor fi introduse în sos cu foarte puţin timp înainte de servirea acestuia la masă. Fileurile de biban se aşază pe farfuriile care au fost în prealabil încălzite, se toarnă sosul deasupra.

Garnitură: sote de mazăre.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină A. Persoanele cu grupa sanguină 0 vor înlocui însă nucşoara cu alt condiment permis lor, iar smântână o vor înlocui cu brânză de vaci din soia.

Omletă cu melci de podgorie

Timp de pregătire: 20-30 de minute

Ingrediente

24 de melci de podgorie (pot fi refrigeraţi sau din conservă), 4 căţei de usturoi, 2 bulbi de arpagic, 8 ouă, 2 linguri de apă (eventual minerală; omleta va fi mai pufoasă), sare, ulei de măsline.

Cu un cuţit foarte bine ascuţit se toacă, mare, melcii. Se curăţă usturoiul şi arpagicul şi se toacă ambele foarte fin.

Se bat bine ouăle cu apa şi sarea. Într-o tigaie mică se pune la încins uleiul şi se căleşte puţin usturoi şi arpagic, se adaugă o cantitate de melcii prevăzută a constitui o porţie şi se lasă apoi totul să se înăbuşe bine câteva minute. Se toarnă apoi peste melci o parte (a patra parte) din ouăle bătute şi se lasă, la foc mic, să se formeze omleta. Se procedează la fel pentru obţinerea celorlaltor omlete care vor fi apoi aşezate, împăturită fiecare, pe câte o farfurie.

Drept garnitură, se poate oferi pâine crocantă (din soiurile de cereale recomandate)

X Acest fel de mâncare este recomandat şi persoanelor cu grupa sanguină 0 şi AB.

Pieptţi de pui cu sos de muştar şi verdeţuri

Timp de pregătire: 40 de minute

Ingrediente

600 g de fasole verde, sare, 3 linguri de ulei de măsline, 4 piepţi de pui (fiecare având aproximativ 100 g), 1/8 l vin alb, sec, 3 linguri de muştar cu verdeţuri, 200 g smântână groasă, suc de lămâie.

Fasolea spălată şi curăţată de aţe, dacă este cazul, se fierbe timp de aproximativ 30 de minute în puţină apă cu sare.

71

Consumaţi de preferinţă carne de pui provenită din ferme care-şi hrănesc animalele doar cu furaje netratate chimic şi lipsite de adaosuri hormonale. Nu exageraţi în ceea ce priveşte mărimea porţiilor.

Uleiul de măsline se încinge într-o tigaie şi se prăjesc, pe ambele părţi, piepţii de pui, aproximativ 2 minute pe fiecare parte. Piepţii prăjiţi se scot din tigaie, se aşază pe un platou, se sărează şi se ţin în continuare la cald, acoperiţi. Uleiul rămas în tigaie se scurge, iar prăjeala rămasă pe fundul tigăii se dizolvă fierbând-o câteva minute cu vin.

Se adaugă muştarul şi smântână şi, amestecând continuu, se lasă sosul să mijoteze câteva minute fără însă a-l lăsa să fiarbă. Se gustă apoi de sare şi se potriveşte de acru, încorporând şi sucul de lămâie. Se aşază apoi piepţii de pui în sos şi se mai lasă la foc extrem de redus să se pătrundă cu aromele sosului. Se servesc alături de fasolea verde fiartă.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoanele cu grupa sanguină 0, cu condiţia de a înlocui smântână cu brânză de vaci din soia.

Spanac cu telemea de oaie şi seminţe de pin

Timp de pregătire: 30 de minute

Ingrediente

600 g frunze de spanac (proaspete sau congelate), 1 ceapă mică, tocată mărunt, 3 linguri de ulei de măsline, 3 căţei de usturoi,

4 linguri de seminţe de pin, sare, 1 linguriţă de măghiran sălbatic,

300 g telemea de oi (Feta).

Spanacul proaspăt se curăţă de cozi, după care se spală bine în mai multe ape. Ceapa tocată se căleşte în ulei încins până la

transparenţă totală, după care se adaugă spanacul. Căţeii de usturoi se curăţă, se zdrobesc cu ajutorul presei şi se adaugă şi ei spanacului. Se lasă totul să se înmoaie timp de aproximativ 10 minute. Se presară apoi seminţele de pin, se gustă de sare şi se condimentează cu măghiran sălbatic.

Telemeaua de oi, în funcţie de consistenţa sa, se taie în cuburi mai mari sau mai mici sau, pur şi simplu se zdrobeşte cu degetele. Se presară apoi deasupra spanacului şi se mai lasă totul să mijoteze timp de aproximativ 5 minute.

Alături pot fi servite şniţele din piept de curcan.

Recomandare: în loc de frunze de spanac se pot folosi la prepararea acestui fel de mâncare şi frunze de sfeclă albă.

X Această mâncare poate fi consumată şi de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină A, cu condiţia ca persoanele cu grupă sanguină B să înlocuiască seminţele de pin cu fulgi de migdale.

72

Sparanghel înăbuşit cu sos de hasmaţuchi

Timp de pregătire: 30 de minute

Ingrediente

1 kg de sparanghel alb, 3 linguri de unt închegat, sare, sucul unei lămâi, 2 linguriţe de sirop de arţar (sau miere), 100 g hasmaţuchi,

2 gălbenuşuri, 300 g iaurt sau smântână.

Se curăţă sparanghelul, se taie şi se pune de-o parte partea superioară, cea cu inflorescenţa, iar partea inferioară, dinspre rădăcină, se îndepărtează. Apoi firele de sparanghel se taie în bucăţi de aproximativ 4 cm fiecare.

într-o tigaie se pune la încins untul. Se adaugă sparanghelul, care se lasă să se înăbuşe, acoperit, la foc moderat, timp de aproximativ 20 de minute. După primele 5 minute se presară cu sare, suc de lămâie şi sirop de arţar.

între timp se spală bine hasmaţuchiul, i se îndepărtează codiţele. Se pun deoparte câteva frunzuliţe, care vor fi apoi folosite la ornare. Restul de hasmaţuchi tocat mare, se amestecă cu gălbenuşurile, iaurtul sau smântână şi cu ajutorul mixerului se amestecă extrem de bine, obţinându-se în final un sos omogen care va fi apoi condimentat cu sare.

Cu 5 minute înainte de a se încheia timpul de preparare al sparanghelului, se adaugă în tigaie şi părţile superioare ale

acestuia. În final, pe farfurii încălzite în prealabil, se va aranja sparanghelul peste care se va turna sosul. Se ornează mâncarea cu frunzuliţe de hasmaţuchi.

Acest fel de mâncare poate fi servit împreună cu felii de somon înăbuşite.

X Această mâncare poate fi consumată şi de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină A; persoanele cu grupa sanguină 0 vor trebui însă să înlocuiască iaurtul sau smântână cu brânză de vaci din soia.

Linte roşie cu molotru

Timp de pregătire: 45 de minute

Ingrediente

200 g linte roşie, sare, 2 rădăcini de molotru (schinduf), tăiate fâşii,

1 legătură de ceapă verde, tăiată mare, 3 căţei de usturoi, tocaţi fin,

2 linguri de ulei de măsline, 1-2 linguri curry, enibahar.

73

Enibaharul este înlocuitorul ideal al piperului neindicat în cazul persoanelor cu grupele sanguine AşiAB.

Lintea aleasă şi spălată se pune la fiert în apă rece sărată. Se lasă să fiarbă acoperit timp de 10 minute.

în timp ce fierbe lintea, se călesc în ulei încins, amestecând continuu molotrul, ceapa verde şi usturoiul. Se adaugă apoi curry-ul şi se mai lasă totul să se înăbuşească timp de 2 minute. Lintea fiartă, dar nescursă, se toarnă peste amestecul de legume, se amestecă uşor şi se lasă să mai mijoteze câteva minute. Se condimentează cu sare şi enibahar.

Alături de această mâncărică de linte se poate servi pâine (baghetă), din soiurile de cereale recomandate, cu brânză telemea de oi sau de capră.

X Această mâncare poate fi consumată fără nicio problemă şi fără să i se aducă nicio modificare şi de către persoanele care au grupa sanguină AB.

Risotto de hrişcă, colorat

Timp de pregătire: 45 de minute Ingrediente

2 fire de praz, de mărime mijlocie, 200 g ciuperci de cultură, 400 g conopidă, 2 linguri unt închegat, 1 ceapă, tocată mărunt, 2 căţei de usturoi, tocaţi fin, 160 g boabe de hrişcă, 200 g mazăre congelată,

1 vârf de cuţit de şofran măcinat, enibahar, sare, V21 supă de legume (poate fi preparată şi din extract de supă), 2 linguri verdeţuri tocate fin (pătrunjel, hasmaţuchi, busuioc), 2 linguri telemea de oi uscată, dată pe râzătoare.

Prazul se spală şi se îndepărtează partea cu frunze cât să rămână din ea doar câţiva centimetri. Se taie apoi prazul rondele. Ciupercile se curăţă, dacă este cazul, dacă nu doar se spală, după care se taie fâşii. Conopida se spală şi se desface în bucheţele.

Se pune la încins, într-o tigaie mare, untul în care apoi se căleşte ceapa şi usturoiul. Se adaugă prazul, ciupercile şi conopida şi amestecând continuu se călesc bine şi ele. Se presară apoi legumele cu boabele de hrişcă, mazărea, şofranul, enibaharul şi sare, după care se stinge totul cu supă de legume.

Se lasă totul să dea un clocot, după care se mai lasă să fiarbă, acoperit, la foc mic, încă 20 de minute. În final se adaugă verdeţurile şi telemeaua de oaie.

74

ŞI ACESTE REŢETE AR PUTEA SĂ VĂ FIE PE PLAC

Reţete	Grupă sanguină
Smochine proaspete în spumă de vin (pag. 46)	0
Brânză de vaci din soia cu mei şi bace negre şi roşii (pag. 46)	0
Scrumbie de mare în stil pescăresc (pag. 54)	0
Spanac gratinat cu carote (pag. 55)	0
Salată de ciuperci cu verdeţuri (pag. 80)	B
Salată de dovlecei şi morcovi cu vinegretă de portocale (pag. 80)	B
Mozzarella marinată pe pat de cicoare (pag. 82)	B
Ananas în cocă de clătite cu îngheţată de iaurt (pag. 84)	B
Conopidă în stil indian (pag. 85)	B
Cotlete de batog cu sos de pătrunjel şi	B

capere (pag. 90)	
Salată de mere cu lăstari de lucemă (pag. 97)	AB
Salată de cicoare cu rucola (pag. 98)	AB
Club-sandviş american (pag. 98)	AB
Broccoli gratinat (pag. 99)	AB
Salată de sfeclă roşie cu nuci (pag. 101)	AB
Conopidă cu fulgi de migdale (pag. 101)	AB
Cotlete de ton cu mere înăbuşite (pag. 103)	AB
Orez dulce-acrişor (pag. 106)	AB
Mâncărică de peşte cu legume (pag. 106)	AB
Clătite din fulgi de ovăz cu varză verde (pag. 107)	AB

Porumbul este pentru persoanele cu grupa sanguină B un aliment care le îngraşă şi deci trebuie şi el trecut pe „lista neagră” atunci când se pune problema păstrării sau redobândirii greutăţii ideale.

Capitolul 5

Alimentaţia ideală pentru persoanele cu grupa sanguină B

Sistemul digestiv deosebit de adaptabil al persoanelor cu grupa sanguină B are capacitatea de a prelucra bine, fără probleme, o gamă destul de variată de alimente. Tocmai de aceea li se şi recomandă acestor persoane o alimentaţie cât mai variată dar şi cât mai echilibrată ceea ce, cu alte cuvinte, înseamnă o alimentaţie mixtă din care nu trebuie să lipsească carnea, cerealele, fructele şi legumele. În plus, produse lactate, care, consumate cu măsură, sunt extrem de favorabile acestui tip uman ai cărui strămoşi erau nomazi.

Alimente optime: cerb şi căprioară; iepure de casă; batal şi miel; peşti marini de mare adâncime cum ar fi batogul, cambutul, calcanul şi limba de mare. În plus: produse lactate; ulei de măsline; fasole boabe; produse rezultate din prelucrarea alacului, a orezului şi a ovăzului; legume cu foi şi frunze verzi; ananas, prune şi struguri; condimente care „încălzesc”, cum ar fi curry, piperul de Cayenne, hreanul şi ghimbirul care poate fi consumat şi sub formă de ceai.

Trebuie excluse din meniu: Carnea de pasăre şi de pui indiferent sub ce formă ar fi preparate (deci inclusiv mezelurile

din carne de pasăre); crustaceele cum ar fi homarul, creveţii, crabii, scoicile, precum şi melcii de podgorie. În plus: telemeaua uscată; arahidele, seminţele de susan şi cele de floarea soarelui; hrişcă, porumbul, secara, grâul şi orice produse realizate pe baza acestora; tomatele şi măslinele; rodiile şi smochinele de cactus; în privinţa condimentelor este contraindicat consumul de: piper alb şi negru, malţul de orz, siropul de porumb şi amidonul de porumb, scorţişoara precum şi ketchup-ul.

Acceptabile în cantităţi moderate: carnea de curcan; somonul (de preferat fără icre). Apoi: uleiul de în, untul închegat; produse din soia, precum tofu; paste făinoase şi orez; cartofi, rădăcină de yams şi varză albă. În cantităţi minuscule se mai acceptă consumul de melasă şi miere, al zahărului alb şi brun precum şi al ciocolatei.

76

Micul dejun

Musli: de preferat cu orez, ovăz sau alac

Orezul sub formă de fulgi, orez expandat, prăjit sau fiert este un ingredient ideal pentru persoanele cu grupa sanguină B. Şi dacă consumaţi ovăz sau alac, indiferent sub ce formă, tot nu greşiţi. Secara şi hrişcă, în schimb, nu fac altceva decât să vă îngraşe. Până şi aparent inofensivul cornflakes poate determina, în timp, o creştere în greutate nedorită, deoarece porumbul, asemeni grâului, face parte dintre acele soiuri de cereale care, la persoanele cu grupă sanguină B, au o acţiune inhibantă asupra proceselor metabolice ceea ce conduce, firesc, la o încetinire a arderilor grăsimilor.

Ţinând seama însă de faptul că produsele lactate vă sunt recomandate, puteţi totuşi să vă preparaţi dimineaţa un musli gustos mai ales ştiind că iaurtul şi brânza proaspătă (brânza de vaci, caşul, urda, ricotta) s-au dovedit a fi deosebit de prielnice persoanelor cu grupa sanguină B.

Fructe şi bace – cel puţin o dată pe zi: în ceea ce priveşte fructele, sunteţi o persoană privilegiată. Puteţi consuma fără niciun fel de reţinere ananas, banane, prune, coacăze de munte, struguri sau renclode. Zilnic este bine să consumaţi cel puţin unul din fructele enumerate mai sus. Dintre fructele indigene, doar rubarba nu este recomandată, iar dintre cele exotice trebuie să vă feriţi pur şi simplu să consumaţi rodii, kaki, smochine de cactus.

Salate de fructe şi de legume – trebuie consumate cu regularitate, dar în acelaşi timp şi cu măsură: pentru prepararea acestor salate persoanelor cu grupa sanguină B le stau la dispoziţie o multitudine de legume şi fructe din care se pot pregăti combinaţii delicioase. La prepararea salatelor vă este îngăduită până şi folosire^ cartofilor, a batatelor, precum şi multe soiuri de ciuperci. Salate puteţi consuma practic la orice oră a zilei, fie la masă, fie între mese. Salate combinate puteţi mânca de trei până la cinci ori pe zi, dar în cantităţi moderate. Ceea ce, poate, nu o să vă facă plăcere este faptul că din salatele dumneavoastră va trebui să lipsească tomatele, deoarece acestea conţin lectine care agresează puternic mucoasa stomacală a persoanelor cu grupă sanguină B.

Sugestii de reţete

Musli de orez cu fructe uscate: Se fierbe laptele cu puţină coajă rasă de lămâie (atenţie, coaja nu cumva să fie stropită cu substanţe chimice de conservare). Se adaugă orez Basmati, se lasă să dea

Boabele întregi de ovăz vor trebui întotdeauna fierte înainte de a le folosi la pregătirea unui miisli.

Doar înmuiate, au un gust amărui.

Efectele negative ale unor lectine asupra organismului nostru pot fi relevate de către medici sau terapeuţi naturişti efectuând un simplu test al urinei.

câteva clocote, după care se stinge focul, se acoperă orezul şi se lasă să se umfle. Pmnele şi caisele uscate înmuiate se taie mărunt şi se amestecă cu orezul.

Miisli de ovăz cu fructe exotice: Se taie în bucăţele potrivite ananas, banane şi pepene, având grijă să nu se piardă sucul care rezultă în urma tăierii fructelor. Acesta se va amesteca cu suc de lămâie, sirop de arţar sau miere şi smântână. Se amestecă fructele cu fulgii de ovăz, iar deasupra lor se toarnă amestecul de smântână şi suc.

Alegerea pâinii: pâinea integrală de secară trebuie exclusă cu desăvârşire

Pentru persoanele cu grupa sanguină B, sorturile de pâine recomandate sunt: pâinea de mei, de orez integral, din orez sălbatic sau aşa-numita pâine Essener făcută din grâu germinat. Cei care nu-şi pot procura de la brutărie sau din magazine

specializate aceste sorturi de pâine vor trebui să se orienteze spre consumul de pâine de graham, pâine de soia sau spre pâinea hipogluteică, acestea fiind singurele alternative acceptabile care le rămân.

Pâinea integrală de secară, la început socotită de către cercetătorii hematologi ca fiind neutră pentru persoanele cu grupa sanguină B, s-a dovedit a fi totuşi contraindicată.

Tartine delicioase cu şi fără brânză: Deoarece dumneavoastră, persoanele cu grupa sanguină B, nu aveţi niciun fel de probleme cu digerarea produselor lactate, vă puteţi pregăti cu uşurinţă tartine delicioase. Cu excepţia brânzei de tip Rockfort şi a brânzei topite, puteţi consuma liniştiţi toate soiurile de brânză trecute în tabelul de la pagina 27. Produsele pe bază de soia recomandate cu căldură altor grupe sanguine pot fi total ignorate de către posesorii grupei sanguine B, deoarece nici măcar ca aliment de dietă, consumat în scopul scăderii în greutate ele nu dau rezultat la aceste persoane. Ţinând seama şi de faptul că vă stă la dispoziţie o gamă variată de produse recomandate din came şi peşte, logic nu ar trebui să fie pentru dumneavoastră nicio problemă să vă alcătuiţi tartine delicioase pentru micul dejun sau ca gustări între mese.

Sugestii de reţete

Brânză cu ardei: brânza proaspătă se taie cubuleţe după care se amestecă cu ardei gras roşu şi galben călit în puţin unt. Se condimentează cu sare şi boia de ardei. Se serveşte rece.

78

Cremă de brânză: Se zdrobeşte, cu furculiţa, brânza Camembert apoi, cu ajutorul mixerului, se amestecă bine de tot cu ceapă tocată mărunt, pătrunjel verde tocat fin, puţin chimion şi unt înmuiat. Se condimentează, după gust, cu boia de ardei.

Băuturi recomandate: ceai verde şi sucuri

Ceaiul verde (şi cu lămâie), sucurile de fructe şi legume şi apa Este minerală naturală sunt băuturile ideale pentru persoanele cu grupa recomandat

p v • • i. I • i 53 senimoan sanguina B. Cafeaua neagra şi ceaiul negru nu trebuie excluse, c§tmaides totuşi, atunci când se pune problema scăderii în greutate aceste două felurile de băuturi nu vă aduc niciun fel de punct în plus. Din punctul de vedere ceai pentru a al experţilor hematologi, ceaiul de lemn dulce ocupă primul loc între datorită63’

ceaiurile recomandate persoanelor cu grupa sanguină B şi totuşi obişnuinţei şi recomandarea expresă este de a nu abuza de acest ceai deoarece sj’spetăni

efectele sale terapeutice sunt extrem de mari. Pentru a vă stinge de refuz a) |or setea de peste zi vă sunt recomandate alte ceaiuri pe care le puteţi bea atât reci cât şi calde. Este vorba de infuziile de măceşe, mentă sau flori de soc. Dar indiferent spre ce ceai se îndreaptă preferinţele dumneavoastră, chiar dacă este vorba de un ceai trecut la rubricile

„recomandat” sau „neutru” în niciun caz nu trebuie să faceţi abuz şi nu trebuie să beţi unul şi acelaşi ceai o perioadă lungă de timp.

Cocteilurile – combinaţiile ideale: suc de mere cu apă minerală;

suc de caise cu suc de portocale; suc de caise cu suc din coacăze de munte; banană cu ananas; banană cu zară; banană cu papaya; cireşe cu îngheţată de iaurt; cireşe cu kefir; suc de struguri cu apă minerală;

castravete, zară şi usturoi, carote cu ghimbir; carote cu ţelină.

Sugestii de reţete

Kefir rece: Cu ajutorul mixerului, se amestecă kefirul cu fructe de coacăz de munte congelate. Se adaugă puţină îngheţată de iaurt şi miere. Se toarnă cocteilul într-un pahar şi se ornează cu o frunzuliţă proapătă de mentă.

Energizant acrişor: Se amestecă bine, cu ajutorul mixerului, lapte bătut, zahăr vanilat şi pulpă de banană, ananas şi papaya.

Cocteilul se ornează cu frunzuliţe de mentă proaspătă.

Ciupercile sunt considerate a avea efecte pozitive asupra sistemului imunitar şi determină în acelaşi timp şi o scădere a nivelului colesterolului.

Uşoare şi delicioase: *» gustările între mese Salată de ciuperci cu verdeţuri

Timp de pregătire: 25 de minute Ingrediente

1 morcov de mărime mijlocie, sucul a două lămâi, 300 g ciuperci de cultură, 1 linguriţă de hrean (din borcan), sare, enibahar, piper de Cayenne, 5 linguri ulei de măsline, 1 legătură de pătrunjel, mărar şi frunze de ceapă verde, tocate foarte fin.

Carotele spălate şi curăţate se dau pe răzătoarea mare şi se stropesc imediat cu puţin suc de lămâie pentru a-şi păstra culoarea vie. Ciupercile se curăţă, apoi se taie în fâşii subţiri

(puteţi folosi dispozitivul special de tăiat ouă fierte şi astfel veţi obţine felii de ciuperci egal de groase). Stropiţi şi ciupercile cu suc de lămâie.

Sucul de lămâie rămas se freacă cu hreanul, sarea, enibaharul şi un praf de piper de Cayenne, pentru aromă. Treptat se adaugă amestecului uleiul de în şi verdeţurile tocate foarte fin. Se încorporează apoi, cu grijă, în sos, ciupercile şi morcovii raşi.

X Această salată poate fi consumată şi de către persoane cu grupă sanguină A şi AB.

Salată de dovlecei şi morcovi cu vinegretă de portocale

Timp de pregătire: 20 de minute Ingrediente

3 dovlecei mici, 3 morcovi tineri, 1 portocală, sare, 1 linguriţă de muştar de Dijon (cu boabe de muştar întregi), 1 linguriţă de miere,

3 linguri de suc de portocale, 1 lingură de suc de lămâie, 2 linguri de ulei de măsline presat la rece, piper proaspăt măcinat, coajă de portocală (atenţie, să nu fi fost stropită cu substanţe chimice), 5-6 frunze de busuioc.

Se spală dovleceii şi se îndepărtează ambele capete. Se curăţă morcovii. Dovleceii şi morcovi se taie întâi pe lung, în două, apoi se taie transversal în felii subţiri.

Portocala se curăţă de coajă, iar pulpa se taie cubuleţe mici, care se adaugă legumelor.

80

Pentru prepararea vinegretei se amestecă sarea cu muştarul şi mierea, cărora li se adaugă apoi, treptat, sucul de portocale, sucul de lămâie şi uleiul. Se piperează şi se amestecă bine acest sos până ce dobândeşte o consistenţă cremoasă.

Se toarnă vinegreta de portocale peste celelalte ingrediente ale salatei, se amestecă totul foarte bine apoi se ornează cu coajă de portocală tăiată fâşii subţiri şi cu frunzuliţe proaspete de busuioc.

X Această salată poate fi consumată şi de către persoane care au alte grupe sanguine decât grupa sanguină B, dacă se înlocuieşte portocala cu grepfruit roze.

Cei cu grupa sanguină A sau AB nu vor condimenta salata cu piper.

Salată de varză de China cu muguri de bambus

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

1 căpăţână de varză de China (aproximativ 500 g), 1 mango

bine copt, 50 g nuci tocate, 150 g muguri de bambus (conservă), 50 g ghimbir proaspăt, 1 căţel de usturoi, sare, piper proaspăt măcinat,

2 linguri de sos de soia, 2 linguri de oţet de vin, sucul a două portocale, 6 linguri de ulei de măsline sau de în.

Se îndepărtează foile lovite sau veştede ale verzei de China, după care se toacă fin. La fel se procedează şi cu fructul de mango. Nucile se prăjesc în tigaie fără niciun adaos de grăsime. Mugurii de bambus se lasă, într-o strecurătoare, la scurs, iar ghimbirul proaspăt se curăţă şi se dă pe râzătoare.

Pentru prepararea dressingului se curăţă şi se toacă fin usturoiul, care apoi se amestecă cu sare, piper, sos de soia, oţet şi suc de portocale. Amestecând continuu cu un tel sau cu mixerul se adaugă, treptat, sosului obţinut uleiul.

într-un castron încăpător se amestecă toate ingredientele salatei peste care se toarnă dressingul. Se amestecă totul foarte bine.

Alături se poate mânca pâine de tip Essener (pâine din boabe de grâu germinat)

Recomandare: Salata dobândeşte o savoare deosebită dacă, după prepararea ei, nu este servită imediat, ci este lăsată să stea o oră două pentru ca aromele să se întrepătrundă.

81

Mozzarella marinată pe pat de cicoare

Timp de pregătire: 20 de minute Ingrediente

2 „bulgăraşe“ de brânză mozzarella (fiecare în greutate aproximativă de 150 g), 1 lingură de piper proaspăt măcinat, 2 căţei de usturoi, 4 linguri de oţet de vin alb, 6 linguri de ulei de măsline „extra vergine”, 1 linguriţă de frunzuliţe proaspete de cimbru,

1 linguriţă de frunzuliţe proaspete de măghiran, Z2 castravete de salată, 1 cicoare.

Brânza mozzarella se taie în cubuleţe mici, cam de Vi de centimetru şi se aşază într-un castron. Pentru pregătirea marinatei se amestecă, apoi se bate bine, usturoiul pisat cu piperul, oţetul de vin alb, uleiul de măsline, cimbrul şi măghiranul. Se toarnă dressingul peste bucăţelele de mozzarella, se amestecă şi se lasă să stea aproximativ 10 minute, amestecând din când în când.

Castravetele se spală, se curăţă de coajă, apoi, cu ajutorul

unei linguri, se îndepărtează seminţele. Pulpa de castravete se taie cubuleţe, care este bine să fie de mărime aproximativ egală cu cea a cubuleţelor de brânză. Se amestecă cu brânza.

Cicoarea se curăţă, se spală, se scutură de apă, iar frunzele mari, exterioare se aşază în formă de rozetă pe farfurii. Frunzele mici ale cicorii se toacă fâşii şi se adaugă brânzei şi castravetelui. Se mai gustă totul încă o dată de sare şi piper, după care salata se aranjează pe frunzele de cicoare.

X Această salată poate fi consumată şi de persoane cu alte grupe sanguine, dacă se înlocuieşte oţetul cu suc de lămâie; persoanele cu grupele sanguine A şi AB vor renunţa şi la condimentarea salatei cu piper.

Supă cremă de legume – din bucătăria franceză

Timp de pregătire: 50 de minute

Ingrediente

3 morcovi, 3 cartofi, 1 gulie tânără, 2 fire de praz, 2 linguri de unt închegat, 1 tijă de ţelină, 1 Z2 l supă de carne (poate fi făcută şi din cubuleţe), 150 g mazăre fină (proaspătă sau congelată), 3 linguri unt, hasmaţuchi tocat fin.

82

Morcovii, cartofii, gulia şi prazul se curăţă, se spală, după care se taie cuburi mari sau în felii mai mari. Se pun la topit, într-o oală,

2 linguri de unt închegat în care se vor căli legumele. Se sting legumele cu supa de came, se adaugă şi tija de ţelină tăiată mămnt şi se lasă totul se fiarbă aproximativ 30 de minute, după care se adaugă supei şi mazărea şi se mai lasă totul să fiarbă încă 10 minute.

Legumele se piurează, cu ajutorul mixerului, apoi se pasează printr-o strecurătoare fină. Înainte de a servi supa cremă la masă, i se mai adaugă câţiva fulgi de unt şi hasmaţuchiul tocat fin.

X Operându-se mici modificări în ceea ce priveşte ingredientele, această supă cremă poate fi consumată şi de către persoanele cu grupa sanguină AB. Deci, supa de came va fi înlocuită cu o supă concentrată de legume, iar untul închegat cu unt proaspăt sau cu ulei de măsline.

Felii prăjite de vinete

Timp de pregătire: 40 de minute Ingrediente

4 vinete (aproximativ 700 g), sare, 100 g făină (de ovăz, de

orez sau de alac), ’A l vin alb, 2 linguri ulei de măsline, 1 albuş de ou, ulei de măsline pentru prăjitul feliilor de vinete, sucul unei lămâi.

Vinetele se taie felii, se aşază pe un platou, se sărează, se acoperă şi se lasă să stea astfel timp de aproximativ 30 de minute, între timp se amestecă bine, într-un castron, faina cu puţină sare, vinul şi cele 2 linguri de ulei. Se bate albuşul tare, după care se încorporează în amestecul de faină.

într-o tigaie înaltă se pune uleiul la încins. Apa pe care au lăsat-o vinetele se scurge, feliile de vinete se şterg bine cu hârtie de menaj, apoi se cufundă în aluat şi se pun la prăjit. Când s-au rumenit pe ambele părţi se scot cu spumiera şi se aşază să se scurgă de surplusul de ulei pe o farfurie pe care aţi aşezat hârtie de menaj. Se stropesc cu suc de lămâie şi se servesc fierbinţi.

Mai bine mâncaţi legume conservate prin congelare decât să nu consumaţi deloc legume.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoanele cu grupa sanguină AB.

Salată tropicală cu ananas

Timp de pregătire: 20 de minute Ingrediente

2 portocale, 1 grepfruit, 1 mango bine copt, ’A de ananas de mărime mijlocie, sucul unei lămâi, 2 linguri de suc de ananas sau de grepfruit, miere după gust.

Se decojesc portocalele şi grepfruitul. Cu un cuţit foarte bine ascuţit se îndepărtează şi pieliţa albă care înveleşte pulpa fructelor, după care aceasta se taie felii mai groase. Se decojeşte şi fructul de mango, se taie în două, se scoate sâmburele, după care fructul se taie felii. Ananasul curăţat se taie cubuleţe.

într-un castron se amestecă toate fructele, se stropesc cu suc de lămâie şi suc de ananas sau grepfruit şi salata se îndulceşte cu miere. Se lasă salata să stea câteva minute înainte de a o servi.

X Salata poate fi consumată şi de către persoanele cu grupa sanguină 0, înlocuind portocalele cu grepfruituri roze.

Ananas în cocă de clătite cu îngheţată de iaurt

Timp de pregătire: 30 de minute

Ingrediente

100 g făină (făină de alac sau de grâu), sare, 1/8 l lapte, 1 ou,

100 g unt, 8 felii de ananas (proaspăt sau din conservă), 1 pahar de îngheţată de iaurt (aproximativ Z2 l).

Se face un aluat din faină, sare, lapte şi gălbenuş de ou. Albuşul se bate spumă după care se încorporează în aluat. Untul se pune la încins într-o tigaie înaltă.

Feliile de ananas se lasă să se scurgă bine, după care se trec prin aluat şi se pun la prăjit. Se lasă să se rumenească pe ambele părţi. Pe fiecare farfurie se aşază apoi o felie de ananas peste care se pune îngheţată.

X Acest dulce poate fi consumat şi de către persoanele cu grupa sanguină A, dar acestea vor trebui să folosească pentru aluat faină de secară sau de soia.

84

Sănătoase şi gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale

Conopidă în stil indian

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

/ conopidă mare sau 2 conopide mici, 1 bucăţică de ghimbir proaspăt, sau 1 linguriţă de praf de ghimbir, 6 linguri ulei de măsline sau de în, câteva boabe de muştar, 2 cepe mici, tocate,

4 căţei de usturoi, tocaţi, 1 ardei iute mic, 1 lingură de curry, un vârf de cuţit de chimion măcinat, sare, sucul unei lămâi, 2 linguri de pătrunjel verde tocat.

Conopida se desface în bucheţele, se spală, apoi se lasă la scurs. Ghimbirul se spală, se curăţă de coajă şi se taie cubuleţe.

Se încinge într-o cratiţă uleiul, în care apoi se rumenesc puţin boabele de muştar. Se adaugă ceapa, ghimbirul, se călesc până devin translucide, după care se adaugă usturoiul, ardeiul iute. Curăţat de seminţe şi tocat mărunt, condimentele şi conopida. Se sărează.

Se acoperă cratiţa şi se lasă legumele să se înăbuşe timp de 15 minute. Din când în când se amestecă mâncarea sau se scutură cratiţa pentru a desprinde legumele de pe fundul ei. Înainte de a o servi, mâncarea se stropeşte cu suc de lămâie şi se presară cu pătrunjel verde tocat fin.

Drept garnitură se poate servi orez fiert.

Recomandare: Mâncarea dobândeşte o savoare cu totul aparte, dacă înlocuiţi pătrunjelul cu coriandru proaspăt, tocat foarte fin.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către

persoane care au grupa sanguină A sau AB. Cei cu grupa sanguină A vor trebui totuşi să înlocuiască ardeiul iute cu un vârf de cuţit de enibahar.

Ciuperci cu umplutură de spanac

Timp de pregătire: 50 de minute

Anumite soiuri de ciuperci conţin puţină apă şi de aceea se pretează a fi uscate şi păstrate mult timp.

Ingrediente

25 de ciuperci de cultură foarte mari, proaspete, unt pentru ungerea formei, 100 g ciuperci de cultură, pot fi şi şampinioane, 100 ’g spanac proaspăt, 1 legătură de pătrunjel verde, 2 fire de arpagic, tocate fin, 1 lingură de unt închegat, 1 linguriţă de măghirat, tocat, sare, piper măcinat proaspăt, 125 g brânză proaspătă (ricotta, caş, urdă), 1 ou, 6 linguri de vin alb.

Ciupercile mari se curăţă, se îndepărtează codiţele, după care se aşază cu partea cu lamele în sus, într-o formă termorezistentă unsă bine cu unt. Se curăţă şi restul de ciuperci, care se vor toca împreună cu spanacul curăţat, spălat şi scurs şi cu pătrunjelul.

Arpagicul tocat se căleşte în unt. I se adaugă ciupercile tocate, spanacul, pătrunjelul, măghiranul, sare şi piper. Se lasă să se înăbuşe totul câteva minute, după care se ia de pe foc.

Se adaugă legumelor înăbuşite brânza proaspătă şi oul. Cu acest amestec se umplu apoi ciupercile. Se toarnă deasupra ciupercilor umplute vinul, se acoperă forma cu hârtie de aluminiu şi se dă la cuptor pentru aproximativ 20 de minute.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoane cu grupă sanguină AB, folosind în exclusivitate ciuperci şampinion şi înlocuind untul cu ulei. Se va renunţa şi la condimentarea cu piper, găsindu-i aceastuia un înlocuitor.

Cotlete de miel cu legume

Timp de pregătire: 45 de minute Ingrediente

4 cotlete mici de miel, 2 căţei de usturoi, sare, piper măcinat proaspăt, 4 rădăcini mici de molotru, 4 pere de mărime mijlocie, aromate şi dacă se poate şi dintr-un soi cu pulpă densă, tare, sucul unei lămâi, 4 linguri unt închegat, piper de Cayenne, ’A l vin alb, sec, 100 g mazăre fină (proaspătă sau congelată).

Cotletele de miel se bat cu ciocanul de şniţele, se freacă cu usturoiul zdrobit, se sărează şi se piperează.

Rădăcinile de molotru se spală, se curăţă şi se taie

frunzuliţele verzi care se vor toca şi se vor pune deoparte. Rădăcinile se taie

86

fâşii subţiri. Perele se curăţă, se taie în două, pe lung şi se îndepărtează căsuţa sâmburilor. Se stropeşte pulpa de pară cu suc de lămâie.

Fâşiile de rădăcină de molotru se prăjesc în 2 linguri de unt. Se condimentează cu sare, piper şi piper de Cayenne, după care se sting cu vin. Se lasă apoi să fiarbă, acoperit, timp de 20 de minute. Se adaugă apoi perele şi mazărea şi se mai lasă să fiarbă totul câteva minute.

Între timp se prăjesc, în restul de unt, cotletele de miel, câte

3 minute pe fiecare parte. Se aşază apoi cotletele pe farfurii alături de legumele presărate cu frunzele tocate de molotru.

X Această mâncare poate fi consumată şi de către persoane cu grupa sanguină 0, precum şi de cele cu grupă sanguină AB, acestea din urmă vor renunţa însă la piper.

Salată de varză roşie cu ficat de curcan

i

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

Z2 de căpăţână de varză roşie (aproximativ 400 g), 50 g coacăze de munte, 2 linguri de hrean proaspăt ras, sare, 1-2 linguri de oţet de vin roşu, piper proaspăt măcinat, 5 linguri de ulei de măsline, 2 cepe roşii, tocate, 4 ficăţei de curcan, 40 g unt închegat.

Varza se curăţă după care se toacă fin. Se amestecă apoi, într-un castron, cu coacăzele de munte şi cu hreanul.

Pentru dressing, se amestecă sarea, piperul şi oţetul, apoi se adaugă uleiul şi ceapa. Se toarnă peste salata de varză. Se amestecă bine şi se lasă să se pătrundă varza cu toate aromele ingredientelor.

Ficăţeii de curcan se sărează şi se piperează, după care se prăjesc în unt încins, pe fiecare parte, timp de câte 2 minute. Se aşază pe farfurii salata de varză roşie, peste care se aranjează ficăţeii de curcan.

De două, trei ori pe săptămână puteţi consuma carne roşie macră, iar peşte şi fructe de mare puteţi consuma chiar de trei până la cinci ori pe săptămână.

XRenunţând la piper, această mâncare poate fi consumată şi de către persoanele cu grupa sanguină AB.

Fasole boabe pestriţă sau roşie cu telemea de oaie

Timp de pregătire: 15 minute Ingrediente

2 cutii de fasole boabe conservată în saramură (după ce au fost scurse de apă, aproximativ 250 g de fasole), 3 linguri oţet Balsamico sau oţet din vin roşu, sare, piper proaspăt măcinat,

4 linguri de Ulei de măsline, 3 căţei de usturoi, 4 foi frumoase de salată verde, 250 g telemea de oi (Feta), 2 linguriţe de măghiran sălbatic proaspăt sau 1 linguriţă măghiran sălbatic uscat.

Boabele de fasole se scurg, se clătesc bine sub jet de apă, după care se lasă să se zvânte. Marinata se prepară din oţet, sare, piper şi ulei. Boabele de fasole se pun într-un castron şi se amestecă bine cu usturoiul zdrobit şi cu marinata.

Foile de salată, spălate bine, se aşază pe farfurii, iar deasupra lor se aranjează salata de fasole. Telemeaua de oi se taie cubuleţe şi se presară peste fasole împreună cu piperul şi măghiranul sălbatic.

Salata se mănâncă cu pâine proaspătă (din felurile de pâine recomandate).

Salată de toamnă cu carne de căprioară

Timp de pregătire: 40 de minute

Ingrediente

100 g cuperci de cultură (şampinioane), 100 g carne de căprioară, fără oase, 3 linguri ulei de în, A linguriţă de muştar iute, 1 lingură de oţet, 1 lingură de supă de carne, 1 căţel de usturoi, un praf de cimbru uscat, 1 lingură măghiran uscat, sare, piper proaspăt măcinat,

2 felii de pâine (din soiurile de cereale recomandate), 2 linguri unt închegat, 2 linguri unt, 200 g foi de salată, 4 ouă de prepeliţă.

Ciupercile curăţate şi carnea de căprioară se taie fâşii. Pentru prepararea sosului se amestecă bine uleiul de în cu muştarul, oţetul, supa, usturoiul zdrobit, cimbrul, lA lingură de măghiran, sare şi piper.

Feliile de pâine se curăţă de coajă şi se taie cubuleţe. Se rumenesc apoi în unt încins. Se scot din tigaie şi se aşază pe o farfurie. Se spală tigaia, se şterge, după care se topeşte în ea 1 lingură de unt în care se vor căli puţin ciupercile. Se scot ciupercile şi se aşază pe o farfurie. În untul rămas în tigaie se rumeneşte şi carnea.

Foile de salată spălate şi scurse de apă se aşază pe farfurii, deasupra se pun ciupercile, peste care se toarnă sosul. Se presară cu crutoane şi cu măghiranul rămas.
Cele 4 ouă de prepeliţă se fac ochiuri şi se aşază şi ele pe frunzele de salată.
Alături se poate servi pâine din orez integral.
Dovlecei umpluţi
Timp de pregătire: 40-45 de minute Ingrediente
4 dovlecei (cu o lungime de aproximativ 15 cm), ’A l supă de legume (poate fi şi din cubuleţe), 400 g carne de miel tocată, 4 căţei de usturoi, 4 gălbenuşuri, sare, piper proaspăt măcinat, 2 linguri de fulgi de ovăz, 20 g unt, 400 g ricotta (sau telemea proaspătă),
2 linguri busuioc.
Se taie floarea şi codiţa dovleceilor, după care aceştia se taie pe lung şi, cu ajutorul unei linguriţe, se scobesc. Se pune la fiert supa şi când aceasta clocoteşte, se introduc jumătăţile de dovlecei. Se lasă să fiarbă aproximativ 5 minute după care, cu ajutorul spumierei, se scot. Supa rămasă se păstrează.
Carnea tocată se amestecă cu usturoiul zdrobit, cele 2 gălbenuşuri, sare, piper precum şi cu o lingură de fulgi de ovăz. Cu amestecul rezultat se umplu 4 jumătăţi de dovlecei care apoi se presară cu fulgii de ovăz rămaşi şi cu fulgi de unt.
Brânza se amestecă, cu ajutorul mixerului, cu gălbenuşurile rămase şi se condimentează cu sare şi piper. Jumătăţile de dovlecei rămase se umplu cu amestecul de brânză, care se presară şi el cu fulgi de unt.
Dovleceii umpluţi se aşază într-o formă termorezistentă, se toarnă peste ei supa rămasă şi se dau la cuptor, să se rumenească, timp de 20-25 de minute.
Alături de dovleceii umpluţi se poate servi orez sau cartofi.
X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoane care au grupa sanguină AB. Cei cu grupa sanguină 0 vor -înlocui brânza proaspătă cu brânză de vaci din soia, iar fulgii de ovăz cu pesmet (de exemplu pesmet din pâine de alac). În plus, vor renunţa şi la condimentarea cu piper.
Ouăle de prepeliţă, spre deosebire de carnea de prepeliţă, nu conţin lectine potrivnice structurii hematologice a grupei sanguine B.

Carnea tocată crudă o veţi condimenta, fără însă a o şi gusta.

89

Crutoanele prăjite în unt cu capere pot fi servite şi alături de alte soiuri de peşte, cum ar fi peştele sabie sau tonul.

Sufle de conopidă cu carne de viţel

Timp de pregătire: 45-50 de minute Ingrediente

1 kg conopidă (proaspătă sau congelată), sare, 500 g carne de viţel tocată, 200 g ricotta (sau telemea proaspătă, caş), 1 lingură pătrunjel verde tocat, 1 linguriţă enibahar, coaja rasă de la o jumătate de lămâie, 200 g smântână, 2 ouă, unt pentru uns forma, 1 lingură de nuci tocate.

Se curăţă, se spală şi se fierbe conopida, al dente, în apă sărată. În timp ce fierbe conopida, se prepară carnea tocată amestecând-o cu brânză, pătrunjel, un praf de sare, enibahar şi puţină coajă rasă de lămâie. Se încinge cuptorul.

Se amestecă smântână cu ouăle, se condimentează cu puţin enibahar. Se unge cu unt un vas termorezistent. Se aşază pe fundul vasului amestecul de came tocată, peste care se aşază bucheţelele de conopidă. Se toarnă deasupra sosul de smântână şi ou şi se pesară apoi cu nucile tocate. Se dă sufleul la cuptor pentru aproximativ 30-35 de minute.

Cotlete de batog cu sos de pătrunjel şi capere

Timp de pregătire: 20 de minute

Ingrediente

4 cotlete de batog, sucul unei lămâi, sare, enibahar, făină de alac,

6 linguri de unt închegat, 2 felii de pâine de alac, 2 linguri de capere, 2 linguri de pătrunjel verde tocat foarte fin.

Se spală, apoi se şterg cotletele de batog, după care se stropesc cu suc de lămâie. Se sărează, se presară cu enibahar şi se trec prin faină. Se rumenesc, pe ambele părţi în 3 linguri de unt încins. În timp ce se prăjeşte peştele, pâinea se curăţă de coajă şi se taie cubuleţe.

Restul de unt se pune la încins într-o tigaie şi se rumenesc crutoanele. Se adaugă caperele, pătrunjelul şi restul de suc de lămâie. Se lasă să se pătrundă bine crutoanele. Peste feliile prăjite de batog se aşază crutoanele.

Alături de acest fel de mâncare se poate servi mazăre extra fină.

X Dacă pregătiţi mâncarea fără capere, puteţi s-o oferiţi la

masă şi persoanelor care au alte grupe sanguine decât grupa sanguină B.

90

Rulouri de plătică cu gulii

Timp de pregătire: 40 de minute

Ingrediente

8 fileuri mici de plătică, sare, piper proaspăt măcinat, sucul unei lămâi, 3 linguri de pătrunjel verde tocat foarte fin, 2 gulii de mărime mijlocie şi frunzele, 20 g unt închegat, 1 lingură de ceapă tocată,

4 linguri vin alb, sec, 1 lingură de smântână.

Fileurile de plătică se spală, se şterg cu hârtie de menaj, se sărează, se piperează şi se stropesc apoi cu suc de lămâie. Pe o parte a fileurilor se presară pătrunjelul tocat, se rulează fiecare fileu în parte şi se fixează ruloul cu câte o scobitoare.

Guliile curăţate şi spălate se taie fâşii. Într-o cratiţă se pune la încins untul în care se căleşte ceapa, apoi şi fâşiile de gulie. Se stinge cu vin, se acoperă cu un capac şi se lasă să fiarbă la foc domol aproximativ 5 minute.

Se adaugă legumelor smântână, se amestecă bine după care se aşază peste legume fileurile de plătică care se presară cu frunzele de gulie spălate bine şi tocate foarte fin. Se acoperă cratiţa şi se mai lasă mâcarea să mijoteze, la foc slab încă 5-7 minute. Înainte de a o servi, mâncarea se presară cu pătrunjelul verde tocat rămas.

Garnitură la această mâncare: piure de cartofi.

X înlocuind smântână cu brânză de vaci din soia, mâncarea poate fi consumată şi de către persoanele cu grupă sanguină 0.

Limbă de mare gratinată

Timp de pregătire: 40 de minute Ingrediente

3 linguri de unt, 1 ceapă mare, 2 linguri de tarhon tocat, 600 g limbă de mare, sare, piper proaspăt măcinat, 1/8 l vin alb, 1 lingură de vermut sec, 1 gălbenuş de ou, 6 linguri de smântână groasă, unt pentru ungerea formei termorezistente.

Se unge o formă termorezistentă cu puţin unt şi se tapetează cu o parte din ceapa şi cu tarhonul tocat fin. Se încinge cuptorul.

Fileurile de peşte se sărează şi se piperează, se împăturesc în două şi se aşază în formă. Restul de ceapă tocată şi de tarhon se presară peste peşte, se toarnă şi vinul, se presară totul cu fulgi de unt şi se dă la cuptor pentru aproximativ 20 de minute.

Pe parcursul coacerii mâncării, se va forma un suc care va fi apoi scurs într-o crăticioară. I se va adăuga vermutul şi se va lăsa să fiarbă până va scădea la două treimi. Gălbenuşul se amestecă cu smântână, se adaugă sosului şi se mai lasă puţin pe foc. (Atenţie, focul trebuie să fie foarte mic, sosul nu trebuie să clocotească, pentru că altfel gălbenuşul se poate tăia).

Se condimentează sosul după care se toarnă peste peşte. Se dă mâncarea la cuptor pentru câteva minute, cât să se rumenească frumos.

Drept garnitură se poate servi varză albă de foi.

X înlocuind smântână cu brânză de vaci din soia, puteţi servi acest fel de mâncare şi unei persoane care are grupa sanguină 0.

ŞI ACESTE REŢETE AR PUTEA SĂ VĂ FIE PE PLAC

Reţete	Grupă sanguină
Smochine proaspete cu spumă de vin (pag. 46)	0
Brânză de vaci cu mei şi bace negre şi roşii (pag. 46)	0
Vânat cu struguri (pag. 47)	0
Ficăţei de pui la tigaie cu mere şi ceapă (pag. 48)	0
Mâncare de miel cu tomate şi dovlecei (pag. 49)	0
File de viţel cu ceapă caramelizată (pag. 51)	0
Came tocată cu ouă (pag. 51)	0
Chifteluţe picante (pag. 52)	0
Ştiucă provensală cu usturoi (pag. 53)	0
Scrumbie de mare în stil pescăresc (pag. 54)	0
Spanac gratinat cu carote (pag. 55)	0
Salată romană cu grepfruit roze şi arahide prăjite (pag. 63)	A
Salată de frunze de păpădie cu crutoane cu usturoi (pag. 64)	A

Salată de crudităţi cu năsturel, gulii şi mere rase (pag. 64)	A
Salată de fasole verde (pag. 66)	A
Cocteil de fructe cu came de pasăre (pag. 66)	A
Amestec de bace cu scorţişoară (pag. 67)	A
Piure de vişine cu fulgi de migdale (pag. 67)	A
Cotlete de somon pe pat de praz (pag. 68)	A
Fileuri de păstrăv cu migdale (pag. 69)	A
Biban roşu cu sos de lămâie (pag. 70)	A
Spanac cu telemea de oaie şi seminţe de pin (pag. 72)	A
Sparanghel înăbuşit cu sos de hasmaţuchi (pag. 73)	A
Salată de mere cu lăstari de lucemă (pag. 97)	AB
Club - sandviş american (pag. 98)	AB
Broccoli gratinat (pag. 99)	AB
Vinete gratinate cu brânză (pag. 100)	AB
Salată de sfeclă roşie cu nuci (pag. 101)	AB
Conopidă cu fulgi de migdale (pag. 101)	AB
Cotlete de ton cu mere înăbuşite (pag. 103)	AB
Cotlete de miel cu castraveţi de salată (pag. 104)	AB
Orez dulce-acrişor (pag. 105)	AB
Mâncărică de peşte cu legume (pag. 106)	AB
Clătite din fulgi de ovăz cu varză verde (pag. 107)	AB

Alimente în plus care vă mai sunt recomandate sau pe care trebuie să le evitaţi le găsiţi consemnate în lista de la pagina 25.

Capitolul 6

Alimentaţia ideală pentru persoanele cu grupa sanguină AB

Datorită faptului că grupa sanguină AB, ultima apărută, înmagazinează atât calităţi cât şi slăbiciuni ale grupelor sanguine A şi B, sistemul său digestiv, de altfel uşor adaptabil, se împacă cel mai bine cu hrana vegetală, soia şi unele produse

lactate. Dar poate prelucra foarte bine şi peştele şi, în cantităţi reduse, carnea roşie.

Alimente optime: peştele alb cum ar fi: cambutul, limba de mare şi calcanul; produse lactate ca: iaurt, kefir şi smântână cu un conţinut redus de grăsimi; ouă, de prefarat a se consuma în combinaţie cu o altă proteină; zilnic, ulei de în şi ulei de măsline; în plus: linte şi fasole soia, precum şi alte produse pe bază de soia, cu precădere tofu; produse din orez, ovăz şi secară; multe legume verzi, mai ales cele cuprinse la categoria „recomandate41; ananas. Pentru condimen- tarea mâncărurilor, usturoi, sare marină şi extract de alge.

Trebuie excluse din meniu: carnea de vacă şi cea de pasăre; crustaceele, cu excepţia melcilor de podgorie, care conţin, printre altele, lectine cu efect pozitiv asupra persoanelor cu grupă sanguină AB. Fasolea boabe vă îngraşă. Acelaşi efect îl au asupra dumneavoastră şi hrişcă şi porumbul. Dacă aveţi tendinţe de hiperponderalitate, va trebui să renunţaţi şi la grâu. În plus, mai trebuie să evitaţi: arahidele şi seminţele de susan; anghinarea, avocado şi ardeii graşi indiferent de culoarea lor.; bananele, mango, rubarba (reventul) şi portocalele. Cele din urmă tulbură la persoanele cu grupa sanguină AB absorbţia mineralelor la nivelul intestinelor şi în plus mai şi excită pereţii stomacali. Un înlocuitor ideal pentru portocală este un alt fruct citric şi anume grepfruitul. În ceea ce priveşte piperul, acesta trebuie evitat, ca şi piperul de Cayenne. Murăturile şi alte alimente murate, marinate, trebuie şi ele evitate deoarece provacă iritaţii stomacale.

94

Acceptabile în cantităţi moderate: came slabă de miel, batal, vânat şi iepure de casă în combinaţie cu legume şi tofu; untul topit şi închegat; arahidele şi untul de arahide; produse din faină de alac; tomatele; oţetul; zahărul şi ciocolata; vinul roşu şi cel alb, berea.

Micul dejun

Miisli: ideal combinat cu produse lactate fermentate

Terciul din mei, ovăz, fulgii de ovăz, orez expandat, fulgi de soia şi granule de soia. Acestea sunt soiurile de cereale pe care persoanele cu grupa sanguină AB ar trebui să le consume cu precădere. Le pot combina cu produse lactate fermentate, cum ar fi iaurtul, kefirul sau smântână.

Fructe şi bace – atenţie ce alegeţi: fructele bazice cum ar fi strugurii, prunele şi coacăzele de munte echilibrează foarte bine cerealele din miisli care sunt acide. Ananasul este un ajutor digestiv important datorită faptului că conţine enzime şi poate fi consumat ca atare sau ca ingredient al diferitelor salate, fie ca desert fie ca gustare între mese. Sucurile gastrice ale persoanelor cu grupă sanguină AB Mâncaţi caise se împacă foarte bine şi cu lămâile şi cu grepfruitul. În loc de sau^ub^ banane, care conţin lectine dăunătoare acestui tip sanguin, pot fi formă de consumate caise, smochine şi pepeni. Compot.

Fructe şi salate de legume – cu (aproape) toate ingredientele soiurO^6 de care au nevoie pentru a fi foarte gustoase: în ceea ce priveşte fructe, cele fructele şi legumele, cu foarte puţine excepţii, vă puteţi bucura de cu sâmbure aproape toate soiurile şi aceasta deoarece grupa sanguină AB con^în cea beneficiază de efectele pozitive atât ale fructelor cât şi ale legumelor cantitate de recomandate atât grupei sanguine A cât şi grupei sanguine B. La' caroten, res- pregătirea salatelor folosiţi cu precădere uleiuri valoroase. Uleiul de Pectiv 1>8 m9 în, de rapiţă, de arahide şi cel de peşte trebuie să constituie, pentru g^e de persoanele cu grupă sanguină AB care doresc să slăbească, doar pu|pă de alegeri accidentale sau de foarte mare nevoie. Fruct.

Pâinea: cea lipsită de lectinele gluteice dăunătoare

Ovăzul, soia, meiul şi orezul – din aceste soiuri de cereale ar trebui să fie făcută pâinea pe care o consumaţi zilnic (dacă nu cumva intenţionaţi cumva să renunţaţi cu totul la acest aliment). Anumite produse pe bază de grâu sunt considerate a fi, atunci când sunt consumate în cantităţi moderate, „neutre", dar cu toate acestea,

95

Cei care au intoleranţă la gluten vor trebui să consume mei, ovăz, orez, porumb şi hrişcă (atentie totuşi la soiurile care pot îngrăşa).

Sugestii de reţete

Pastă cu verdeţuri: Se toacă fin ceapă verde şi arpagic şi se amestecă bine cu unt moale. Se condimentează cu curry.

Cremă de brânză cu hrean: Brânza de vaci din soia sau brânză obişnuită de vaci se amestecă cu pătrunjel verde tocat fin, puţin ulei de măsline, hrean şi un praf de sare.

Peşte picant: Tonul (poate fi conservă) se amestecă cu brânză de vaci din soia, coajă rasă de lămâie şi usturoi tocat foarte fin. Se condimentează cu sare (sau extract de alge).

Băuturi: cele clasice, precum cafeaua naturală şi ceaiul

Puţină apă caldă cu câteva picături de zeamă de lămâie le este recomandată nu numai persoanelor cu grupa sanguină A, ci şi celor cu grupa sanguină AB. Desigur, apa va fi băută dimineaţa, pe stomacul gol, după care se poate bea un pahar de suc de grepfruit sau de suc de papaya. Deoarece boabele de cafea conţin enzime asemănătoare celor din soia, cafeaua ocupă primul loc în ierarhia băuturilor calde recomandate persoanelor cu grupa sanguină AB.

Pe locul doi în această ierarhie se situează ceaiul verde (şi cu lămâie), care este extrem de valoros datorită calităţilor lui antioxidante. Ceaiurile de plante trebuie consumate doar cu măsură, deoarece fiecare plantă are un efect anume asupra organismului nostru şi este bine să ne folosim de aceste calităţi ale ceaiurilor atunci când avem cu adevărat nevoie şi nu numai pentru că unul sau altul dintre ceaiuri ne place la gust. De exemplu, ceaiul de lucemă sau cel de muşeţel activează sistemul imunitar, cel de păducel şi de lemn dulce întăresc inima şi susţin circulaţia sanguină.

atunci când se pune problema scăderii în greutate trebuie şi ele evitate. Excepţie face pâinea făcută din seminţe de grâu germinate deoarece, prin germinarea boabelor de grâu se pierd lectinele gluteice dăunătoare, care perturbă metabolismul persoanelor cu grupă sanguină AB.

Tartine – de preferinţă cu tofu: Cu toate că vă sunt permise mai multe produse lactate şi feluri de brânzeturi, totuşi, atunci când se pune problema scăderii în greutate, dumneavoastră, persoanelor cu grupă sanguină AB, vă sunt recomandate, cu precădere, toate variantele posibile sub care se prepară tofu. Tartinele, cele picante, vi le puteţi condimenta cu extract de alge, curry, usturoi, hrean şi pătrunjel verde tocat, iar pentru cele dulci puteţi folosi jeleuri şi dulceţuri din soiurile de fructe recomandate.

96

Amestecuri de băuturi – combinaţiile ideale: suc de ananas cu suc de grepfruit; suc de ananas, suc de kiwi şi iaurt; suc de măr cu zeamă de lămâie; suc de grepfruit cu suc de pere; suc de

grepfruit cu ghimbir; suc de cireşe cu kefir; suc de papaya cu suc de kiwi; suc de coacăze cu apă minerală; suc de struguri cu suc de lămâie; suc de lămâie cu apă minerală, ceai de măceşe cu suc de lămâie, suc de castravete cu suc de ţelină; suc de morcovi cu suc de ţelină; suc de ţelină cu suc de pătrunjel; suc de spanac, suc de lămâie şi lapte acru.

Sugestii de reţete

Soc sănătos: Se amestecă jeleu de soc cu iaurt şi puţină zeamă de lămâie. Se adaugă apă minerală, puţin zahăr vanilat şi puţină scorţişoară.

Cocteil cu verdeţuri: Se amestecă laptele bătut cu pătrunjel verde, mărar şi busuioc verde, toate tocate foarte fin. Se adaugă puţină sare, usturoi şi se piurează totul foarte bine cu ajutorul mixerului. La sfârşit, se mai adaugă, după gust, sare şi enibahar.

Bombă de vitamine: Se amestecă bine suc de morcov şi suc de lămâie cu ananas tăiat foarte mărunt, puţin ulei de în, zahăr, sare şi ghimbir ras proaspăt.

Uşoare şi delicioase: gustările între mese

Salată de mere cu lăstari de lucernă

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

500 g mere acrişoare, roşii, 100 g lăstari de lucernă, 1 legătură de creson, 1 linguriţă de miere, 1 linguriţă de sos de soia, 1 lingură oţet de mere, ’A linguriţă hrean (conservat), sare, 2 linguri ulei de măsline.

Merele spălate se taie în patru, -se îndepărtează căsuţa sâmburilor, după care merele se taie feliuţe. Se amestecă cu lăstarii de lucernă şi cu cresonul.

Pentru prepararea marinatei se amestecă sosul de soia cu oţetul, hreanul şi sarea. După ce sarea s-a topit, amestecând continuu, se încorporează şi uleiul. Se toarnă marinata peste celelalte ingrediente ale salatei.

O cană cu lăstari proaspeţi de lucernă conţine. În ceea ce priveşte vitamina C, o cantitate egală cu cea conţinută în şase pahare de suc de portocale proaspăt.

97

Rucola este, de fapt, la origine, o plantă sălbatică care, datorită cererii crescânde, a ajuns să fie, în ultimul timp, cultivată.

/\ Operând câteva înlocuiri minime, această salată poate fi

oferită şi persoanelor care nu au grupa sanguină AB. Cei cu grupă sanguină

O vor înlocui lăstarii de lucernă cu lăstari de bambus, iar cei cu grupă sanguină A vor folosi în loc de oţet suc de lămâie.

Salată de cicoare cu rucola

Timp de pregătire: 15 minute

Ingrediente

1 legătură de rucola, 1 cicoare mică, dressing cu verdeţuri de grădină (vezi pagina 57), 50 g telemea de oi (Feta).

Salatele curăţate, spălate şi scurse de apă, se rup în bucăţele mici. Se amestecă apoi cu dressingul. Se aşază salata pe farfurii şi se presară cu telemea de oi, tăiată cubuleţe mici.

X Această salată poate fi consumată şi de către persoanele care au grupa sanguină 0 sau A.

Club-sandvis american

»

Timp de pregătire: 15 minute Ingrediente

150 g de piept de curcan (prăjit, copt la cuptor), 2 felii de pâine toast (de secară, de soia sau pâine de grâu), 1 lingură de maioneză uşoară (vezi pagina 58), 2 foi de salată, 1 tomată sau 1 castravete de salată, sare, un praf de enibahar.

Pieptul de curcan se curăţă de piele şi se taie transversal fibrei. Pâinea se prăjeşte, apoi se lasă să se răcească puţin. Se unge una din feliile de pâine cu maioneză şi se aşază deasupra piept de curcan. Foile de salată spălate bine şi scurse de apă se trec prin maioneza rămasă şi se aşază apoi peste pieptul de curcan. Peste foile de salată se aşază rondelele de roşie sau de castravete, se presară cu sare şi enibahar.

Cealaltă felie de pâine se aşază deasupra şi se fixează sandvişul cu ajutorul unei scobitori.

X Acest sandviş poate fi consumat şi de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină AB, dacă vor ţine seama de recomandările făcute în ceea ce priveşte felurile de pâine recomandate fiecăruia în parte. În plus, cei cu grupa sanguină A şi B vor renunţa la feliile de roşie.

98

Broccoli gratinat

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

600 g broccoli, sare, 4 căţei de usturoi, 2 legături de pătrunjel verde, tocat extrem de fin, 4 linguri de pesmet (din felurile de

pâine recomandate), 1 gălbenuş de ou, 3 linguri de ulei de măsline, enibahar, câte o linguriţă de cimbru uscat şi de măghiran.

Se spală broccoli-ul, se desface în bucheţele mici şi se pune la fiert, în apă clocotită cu sare, pentru 10 minute. Se încinge cuptorul.

Se zdrobeşte usturoiul curăţat, care apoi se amestecă, într-un castron, cu pesmetul şi pătrunjelul. Se adaugă gălbenuşul şi uleiul de măsline. Se amestecă bine totul până se obţine o masă omogenă. Dacă simţiţi nevoia, puteţi creşte cantitatea de ulei. Se condimentează.

Se aşază într-o formă termorezistentă, bucheţelele de broccoli, se toarnă deasupra amestecul de pesmet şi se dă apoi la cuptor, să se gratineze, timp de aproximativ 15-20 de minute.

X Broccoli gratinat poate fi consumat şi de persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină AB.

Tomate cu umplutură de ton

Timp de pregătire: 20 de minute Ingrediente

4 tomate cărnoase (aproximativ 600 g), 2 cutii de ton (alb, în suc propriu, greutatea netă a peştelui scurs aproximativ 140 g), 3 linguri de smântână groasă, sucul unei jumătăţi de lămâie, 2 legături de creson, sare, 1 linguriţă de hrean (conservat).

Se spală tomatele, după care li se taie câte un căpăcel. Se scobesc cu ajutorul unei linguriţe. Pulpa de tomate şi căpăcelele se toacă mărunt.

Se scurge peştele, după care se zdrobeşte cu ajutorul unei furculiţe. Peştele se amestecă apoi cu pulpa de tomate, smântână şi sucul de lămâie până ce se obţine o pastă omogenă. Se adaugă acesteia cresonul şi se condimentează totul cu hrean şi sare. Tomatele scobite se sărează, pe interior, după care se umplu cu amestecul de ton.

X înlocuind smântână cu brânză de vaci din soia, acest preparat poate fi consumat şi de către persoanele care au grupa sanguină 0.

Salată de sepie cu legume

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

250 g de conopidă, 250 g broccoli, sare, ’A kg sepii mici, gata curăţate, 1 lingură ulei de măsline, sucul unei lămâi, 1 ceapă albă,

3 linguri oţet de mere, 1-2 tomate cărnoase, 2 căţei de usturoi,

2 linguri pătrunjel verde, tocat mărunt.

Se spală, după care se rup în bucheţele mici, atât conopida cât şi broccoli-ul. Se pun la fiert, în apă clocotită cu sare. Se fierb „al dente“. Se scot de la fiert, se clătesc cu apă rece şi se lasă la scurs.

Se spală sepiile sub jet de apă. Se taie apoi rondele şi se prăjesc în ulei, nu foarte încins, până ce încep să se înmoaie. Se condimentează cu sare şi suc de lămâie. Li se adaugă apoi şi ceapa tăiată, tot rondele, şi se continuă prăjirea până ce ceapa devine translucidă. Se adaugă oţetul. Se ia de pe foc. Se adaugă conopida şi broccoli-ul, se acoperă şi se lasă să stea câteva minute pentru ca aromele să se întrepătrundă între ele.

Tomatele se opăresc, după care se curăţă de coajă şi se taie jumătăţi. Se scot sâmburii, iar pulpa de tomate se toacă mărunt. Se adaugă legumelor şi sepiei. Se amestecă totul bine, se condimentează cu sare şi usturoi zdrobit. Mâncarea se acoperă apoi din nou şi se mai lasă să stea alte câteva minute. Înaintea de a o servi, mâncarea se presară cu pătrunjel verde tocat.

Vinete gratinate cu brânză

Timp de pregătire: 45 de minute Ingrediente

2 vinete de mărime potrivită (aproximativ 800 g), sare, 4 tomate cărnoase (aproximativ 600 g), 6 linguri de ulei de măsline, 2 linguri busuioc tocat mărunt, 1 lingură măghiran tocat mărunt, 400 g mozzarella.

Vinetele se spală, li se îndepărtează codiţa, după care se taie în lung, felii, cu o grosime de aproximativ 1 centimetru. Se sărează şi se lasă să se îmbibe cu sarea şi să-şi lase zeama amăruie. Tomatele se opăresc, se îndepărtează coaja şi se taie apoi felii.

100

Se încinge cuptorul. Feliile de vinete se scurg bine după care se şterg cu hârtie de menaj. Se pune la încins o tigaie cu 4 linguri de ulei, în care apoi se prăjesc uşor vinetele pe ambele părţi.

Se aşază feliile de vinete într-o formă termorezistentă, se acoperă cu rondele de tomate, se sărează, se presară cu verdeaţă. Deasupra verdeţii se aşază felii de mozzarela care se stropesc cu uleiul rămas. Se dau vinetele la cuptor, să se

gratineze.

X Dacă nu puneţi la această mâncare tomate, ea poate fi consumată şi de către persoanele cu grupa sanguină B.

Salată de sfeclă roşie cu nuci

Timp de pregătire: 15 minute

Ingrediente

2-3 linguri smântână, sucul unei lămâi, 1-2 linguri de hrean (conservat), sare iodată, zahăr, 1-2 pere tari, 500 g sfeclă roşie fiartă,

1 lingură nuci tocate.

Se amestecă smântână cu sucul de lămâie şi hreanul, după care se condimentează cu sare şi zahăr.

Perele curăţate se dau pe răzătoarea mare. Sfecla roşie se taie fâşii subţiri. Într-un castron se amestecă perele, sfecla roşie şi sosul de hrean. Se aşază apoi salata pe farfurii şi se presară cu nuci tocate.

Garnitură: Vafe de orez.

X Poate fi consumată şi de către persoane cu altă grupă sanguină decât grupa sanguină AB, înlocuind pentru grupa sanguină 0 smântână cu brânză de vaci din soia.

Conopidă cu fulgi de migdale

Timp de pregătire: 30 de minute

Ingrediente

1 conopidă mică, sare, cremă picantă de hrean (vezi pagina 58),

2 linguri de fulgi de migdale, 1 legătură de creson.

Conopida se spală, se desface în bucheţele şi se fierbe în apă clocotită cu sare aproximativ 5 minute. Se scurge, după care bucheţelele se taie rondele şi se aşază pe farfurii. Se toarnă deasupra crema picantă de hrean şi se lasă să stea aproximativ 15 minute.

în timpul acesta, se prăjesc într-o tigaie, fără adaos de grăsime, fulgii de migdale, care apoi se presară, ca şi cresonul tocat, peste conopidă.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoanele cu grupă sanguină A sau B.

Sănătoase şi gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale

Mânătărci cu orez Basmati

Timp de pregătire: 45 de minute

Ingrediente

250 g orez Basmati, 2 tomate cărnoase (aproximativ 250 g), 3 linguri oţet de vin roşu, sare iodată, 5 linguri ulei de măsline, 1 legătură de busuioc, 600 g mânătărci, 5 linguri ulei de în, 4-5 căţei de usturoi, tocaţi foarte fin.

Orezul Basmati se clăteşte bine, cu apă rece, după care se mai lasă 30 de minute, în apă, la umflat. Tomatele se opăresc, apoi se curăţă de coajă, se taie înjumătăţi, apoi în sferturi.

Se bate oţetul cu sarea şi uleiul. Se amestecă apoi cu roşiile şi cu busuiocul tocat.

Ciupercilor li se taie codiţele, se spală, se lasă puţin la scurs, după care se toacă. Orezul scurs se pune la fiert în Vi 1 de apă clocotită şi, la foc moderat, se lasă să fiarbă, acoperit, timp de 15 minute. Nu se amestecă în tot acest timp!

Ciupercile se prăjesc, pe ambele părţi, în ulei încins. Se adaugă usturoiul şi se condimentează cu puţină sare. Se aşază pe farfurii ciupercile, peste care se toarnă puţină vinegretă de tomate, iar alături se aranjează grămăjoare de orez.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoanele care au grupa sanguină 0, înlocuind oţetul cu suc de lămâie.

102

Tocăniţă de midii cu telină şi morcovi

»»

Timp de pregătire: 30 de minute

Ingrediente

2 kg midii, 1 ceapă mare, 2 linguri de ulei de măsline, 4 căţei de usturoi, 375 ml vin alb, sec, 1 linguriţă de curry, sare iodată, suc de lămâie, 5 tije de felină, 150 g morcovi, raşi, 200 g smântână groasă.

Scoicile se spală foarte bine sub jet de apă, dacă este nevoie se curăţă şi cu periuţa.

Ceapa se curăţă, se toacă mărunt, la fel şi usturoiul, care se călesc apoi în ulei încins până devin translucide. Se adaugă scoicile, apoi se stinge totul cu vin şi se mai lasă să fiarbă, la foc moderat, acoperit, încă aproximativ 8 minute.

Se scot scoicile din valve, iar scoicile care nu s-au deschis se aruncă, deoarece înseamnă că ele găzduiau o scoică deja moartă când a fost pusă la fiert. Lichidul în care au fiert scoicile se strecoară într-o oală mică, se adaugă curry şi, amestecând

continuu se fierbe lichidul, timp de 3 minute la foc foarte mare. Se condimentează apoi cu sare şi suc de lămâie.

Ţelina şi morcovii, felii, se adaugă sosului şi se mai lasă să fiarbă timp de aproximativ 5 minute. Se domoleşte focul şi se adaugă şi carnea scoicilor şi smântână. Se lasă să mijoteze împreună timp de câteva minute. Se condimentează cu suc de lămâie.

Garnitură: salată de spanac.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoanele care au grupa sanguină 0, dacă acestea vor înlocui smântână cu brânză de vaci din soia.

Cotlete de ton cu mere înăbuşite

»

Timp de pregătire: 45 de minute Ingrediente

4 cotlete de ton, sare marină, sucul unei lămâi, 4 mere, aromate, de mărime potrivită, 1 linguriţă de zahăr, 4 linguri ulei de măsline, 1 vârf de cuţit de şofran, 1 crenguţă de cimbru, 125 ml cidru sau vin alb demisec.

Cotletele de ton se spală, se sărează şi se stropesc cu suc de lămâie. Merele se curăţă, se taie în jumătăţi, li se scot sâmburii, după care se taie felii.

103

Puteţi consuma peşte de trei până la cinci ori pe săptămână.

Zahărul se caramelizează, la foc moderat, în 2 linguri de ulei, după care i se adaugă merele, şofranul, sarea, precum şi cimbrul. Se stinge cu cidru sau vin, după care se lasă să fiarbă, acoperit, timp de aproximativ 6-8 minute.

Se prăjesc în restul de ulei, încins, cotletele de ton, la foc foarte viu, timp de 3-4 minute. Se rumenesc pe ambele părţi, după care se scot şi se aşază pe un platou încălzit în prealabil. Alături, se aranjează merele.

Garnitură: paste din faină de secară.

X Operând câteva modificări minore în reţetă, aceasta poate fi oferită spre consum şi persoanelor cu grupa sanguină 0 sau B. Pentru persoanele care au grupa sanguină 0, cidrul va fi înlocuit cu vin alb, iar pentru cei care au grupa sanguină B, pastele din făină de secară vor fi înlocuite cu paste din faină de alac.

Cotlete de miel cu castraveţi de salată

Timp de pregătire: 25 de minute Ingrediente

1 castravete mare, de salată, 5 linguri de ulei de măsline, 2

căţei de usturoi, tocaţi mărunt, sare de mare, 6 linguri de smântână groasă,

1 legătură de mărar, tocat foarte fin, 8 cotlete de miel, 2 linguriţe de rozmarin, tocat fin.

Se curăţă castravetele, se taie pe lungime, după care se scot seminţele, cu ajutorul unei linguriţe. Jumătăţile de castravete se taie felii subţiri. Feliile de castravete se înăbuşesc în 2 linguri de ulei de măsline. Se adaugă usturoiul, sarea şi smântână, lăsând totul să mai mijoteze încă 5 minute. Se adaugă mărarul.

Cotletele de miel se prăjesc, pe ambele părţi, timp de 2-3 minute, după care se condimentează cu sare şi rozmarin. Se aranjează pe farfurii cotletele alături de castravetele înăbuşit.

X Şi persoanele cu grupa sanguină 0 pot consuma acest preparat, dacă vor înlocui smântână cu brânză de vaci din soia.

Pulpă picantă de iepure de casă

Timp de pregătire: 45 de minute Ingrediente

4 felii de pulpă de iepure de casă, sare, enibahar, 1 lingură de ulei de măsline, 1 căţel de usturoi, tocat, 1 crenguţă de cimbru, 1 crenguţă

de rosmarin, 200 ml vin alb, 2 tomate cărnoase, 6 măsline verzi, fără sâmburi.

Feliile de pulpa de iepure se sărează şi se freacă cu enibahar. Se încinge cuptorul. Feliile de pulpă se prăjesc în ulei încins, pe ambele părţi. Se adaugă usturoiul, cimbrul, rozmarinul, după care se stinge carnea cu vin. Se acoperă cratiţa, lăsându-se să se prăjească iepurele, la foc moderat, timp de 10 minute. Din când în când, se mai stropeşte carnea cu sos.

Tomatele se opăresc, se curăţă de coajă, după care se taie cubuleţe. Măslinele se taie în jumătăţi după care, împreună cu tomatele, se adaugă cărnii, la fiert. Se lasă totul să mai fiarbă, timp de 10 minute, de data aceasta fără capac. Când carnea s-a pătruns, se scoate, se taie’fâşii subţiri, care se aranjează pe farfurii încălzite în prealabil. Se toarnă peste carne sosul.

Garnitură: salată de frunze de păpădie.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoanele care au grupa sanguină 0.

Orez dulce-acrişor

Timp de pregătire: 35 de minute

Ingrediente

200 g orez, semifiert, sare de mare, Z2 de ananas mic, 8 bucăţi de arpagic mic, 2 linguri de ulei de arahide, 2 linguri de curry, 3 linguri de vin alb, 4 frunzuliţe de mentă proaspătă.

Se pune la fiert orezul în Vz 1 apă sărată, clocotită şi se lasă la fiert, la foc moderat, aproximativ 30 de minute.

între timp, ananasul se curăţă şi se taie cubuleţe mici. Arpagicul se curăţă, dacă este nevoie se taie în jumătăţi, care apoi se călesc în ulei încins. Se presară cu curry şi se sting cu vin. Se acoperă şi se mai lasă să mijoteze, timp de 10 minute. Din când în când, se mai scutură cratiţa. Se adaugă bucăţelele de ananas.

Orezul fiert se adaugă mâncării de arpagic şi ananas, se amestecă totul bine şi se condimentează după gust. Înainte de a servi mâncarea la masă, aceasta se presară cu mentă proaspătă, tocată fin.

X Acest fel de mâncare poate fi consumat şi de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină AB, dacă vor înlocui uleiul de arahide cu ulei de măsline.

Carne roşie, macră, puteţi consuma până la de trei ori pe săptămână.

Orezul semifiert, mai gălbui la culoare, conţine mai multă vitamină B şi mai multe minerale decât orezul alb.

105

Mâncărică de peşte cu legume

Timp de pregătire: 30 de minute Ingrediente

/ ceapă de mărime mijlocie, tocată, 2 linguri unt închegat, 150 g morcovi, 300 g broccoli, congelat, 250 g cartofi făinoşi, 'A l supă de legume (poate fi şi din cubuleţe), sare de mare, 1 linguriţă de cimbru, vin, 750 g fileuri de peşte, soiuri diferite de peşte (crap, biban, plătică etc.), sucul unei lămâi, 1 legătură de mărar, 200 g smântână sau brânză de vaci din soia.

într-o oală încăpătoare se căleşte, în unt, ceapa. Între timp, morcovii spălaţi şi curăţaţi se taie rondele subţiri, iar broccoli-ul se rupe în bucheţele mici. Se adaugă ambele legume cepei şi se lasă să se înăbuşe împreună.

Cartofii se curăţă de coajă, se spală, după care se taie cubuleţe mici. Se pun şi ei la fiert împreună cu celelalte legume. Se adaugă supa de legume se condimentează cu sare şi cimbru, după care se adaugă şi vinul şi se lasă totul la fiert, la foc moderat, timp de aproximativ 15 minute.

Cât timp fierb mocnit legumele, peştele se spală, se şterge cu hârtie de menaj şi se taie în bucăţi de mărime potrivită. Se stropeşte apoi cu suc de lămâie şi se sărează. Mărarul spălat, scuturat de surplusul de apă, se toacă foarte fin.

Bucăţelele de peşte se adaugă legumelor şi se mai lasă mâncărică încă 6-8 minute la foc. Apoi se adaugă smântână sau brânza de vaci din soia. Se mai gustă o dată mâncarea de sare şi, dacă se simte nevoia, se mai intervine şi cu condimente. În final se presară cu mărarul tocat foarte fin.

Alături de această mâncărică se poate servi pâine proaspătă, crocantă (din sorturile recomandate).

X Mâncărică de peşte cu legume poate fi consumată şi de către persoane cu altă grupă sanguină decât grupa sanguină AB, dacă cei cu grupele sanguine 0 şi A vor renunţa la cartofi, înlocuindu-i, eventual, cu topinambur, şi dacă cei cu grupa sanguină 0 vor folosi exclusiv brânza de vaci din soia.

106

Clătite din fulgi de ovăz cu varză verde

Timp de pregătire: 50 de minute *

Ingrediente

2-3 cepe, tocate, 8 linguri de ulei de măsline, 450 g varză verde congelată, tocată mare, ’A l apă sau supă de legume (poate fi făcută şi din cubuleţe), 80 g fulgi fini de ovăz, 60 g făină de alac, 4 ouă, sare, Z2 l lapte degresat, 1 linguriţă de muştar.

Ceapa se căleşte, în 3 linguri de ulei, până devine translucidă. Se adaugă varza congelată sau uşor decongelată, se toarnă deasupra supa de legume şi se lasă la fiert, la foc moderat, timp de aproximativ 40 de minute. Se amestecă din când în când.

Fulgii de ovăz se amestecă cu faina, cele 4 ouă, puţină sare şi

2 linguri de ulei. Se toarnă în acest amestec atât lapte cât să obţineţi un aluat fluid. Se lasă să stea câteva minute.

în uleiul rămas se coc clătitele, care apoi vor fi ţinute la cald.

Varza se condimentează cu sare şi muştar şi se serveşte apoi alături de clătite.

X Şi persoanele cu grupa sanguină A sau B pot consuma acest fel de mâncare, dacă vor înlocui laptele degresat cu lapte de soia, kefir sau iaurt.

ŞI ACESTE REŢETE AR PUTEA SĂ VĂ FIE PE PLAC

Reţete	Grupă sanguină
Smochine proaspete cu spumă de vin (pag. 46)	0
Brânză de vaci din soia cu mei şi bace negre şi roşii (pag. 46)	0
Vânat cu struguri (pag. 47)	0
Mâncare de miel cu tomate şi dovlecei (pag. 49)	0
Ştiucă provensală cu usturoi (pag. 53)	0
Scrumbie de mare în stil pescăresc (pag. 54)	0
Spanac gratinat cu carote (pag. 55)	0
Salată romană cu grepfruit roze şi arahide prăjite (pag. 63)	A
Salată de frunze de păpădie cu crutoane cu usturoi (pag. 64)	A
Salată de năsturel cu gulii şi mere rase (pag. 64)	A
Salată de fasole verde (pag. 66)	A
Cocteil de fructe cu came de pasăre (pag. 66)	A
Amestec de bace cu scorţişoară (pag. 67)	A
Piure de vişine cu fulgi de migdale (pag. 67)	A
Cotlete de somon pe pat de praz (pag. 68)	A
Fileuri de păstrăv cu migdale (pag. 69)	A
Biban roşu cu sos de lămâie (pag. 70)	A
Omletă cu melci de podgorie (pag. 71)	A
Spanac cu telemea de oaie şi seminţe de pin (pag. 72)	A
Sparanghel înăbuşit cu sos de hasmaţuchi (pag. 73)	A
Linte roşie cu molotru (pag. 73)	A
Salată de ciuperci cu verdeţuri (pag. 80)	B
Salată de dovlecei şi morcovi cu vinegretă de portocale (pag. 80)	B

Mozzarella marinată pe pat de cicoare (pag. 82)	B
Supă cremă de legume din bucătăria franceză (pag. 82)	B
Felii prăjite de vinete (pag. 83)	B
Conopidă în stil indian (pag. 85)	B
Ciuperci cu umplutură de spanac (pag. 86)	B
Cotlete de miel cu legume şi pere (pag. 86)	B
Salată de varză roşie cu ficat de curcan (pag. 87)	B
Cotlete de batog cu sos de pătrunjel şi capere (pag. 90)	B

ULTIMI LE APARIŢII

DIETA GRUPELOR SANGUINE

Anita Hessmann-Kosaris

Noua şi senzaţionala dietă a grupelor sanguine!

O descoperire ştiinţifică revoluţionară: structura noastră sanguină decide felul în care alimentele sunt preluate şi prelucrate de organismul nostru.

S Grupa sanguină decide totul

S Calea sănătoasă spre greutatea ideală

S Un sistem imunitar puternic

S Tot timpul în formă maximă

Potrivit particularităţilor diferitelor grupe sanguine, nutriţioniştii recomandă:

Grupa sanguină 0: multă came, peşte şi legume

Grupa sanguină A: multe legume, orez şi cereale

Grupa sanguină B: produse lactate, dar şi ouă şi orez

Grupa sanguină AB: toate alimentele, totuşi, mai puţină came, în schimb, mult peşte.

Meniuri pe grupe sanguine şi scheme de alimentaţie!

LEACURI DIN FARMACIA BUNICII

Beate Biihl, Jutta Wellmann

S Un străvechi principiu activ, redescoperit

S Săculeţele cu ierburi, compresele şi împachetările: remedii naturale, importante ■S Efectele acestora în tratarea multora dintre afecţiunile şi bolile de fiece zi

Săculeţe cu sâmburi de cireşe, comprese cu gălbenele sau cataplasme cu muştar, remedii străvechi ale naturii, redescoperite astăzi

Sâmburi de cireşe, flori de fân, ceapă, alac, oţet de fructe, miere, argilă, ierburi, folosite reci sau calde, ne ajută cu substanţe simple, dar eficiente, să ne vindecăm de dureri de cap, tuse, răni, inflamaţii, luxaţii, dureri de burtă, tulburări de somn, nervozitate etc. Complet natural şi fără efecte secundare.

Această carte vă oferă informaţii utile despre cum să vă pregătiţi un săculeţ, o compresă, şi ce trebuie să ştiţi când le aplicaţi. Vă oferim de asemenea un tabel exhaustiv al principalelor remedii naturale şi al acţiunii acestora.

ULTIMILE APARIŢII

SUPLU ŞI SĂNĂTOS FĂRĂ CURĂ DE SLĂBIRE

Prof. Dr. Michael Hamm

S Hrană, mişcare, stare de spirit: formula corectă e totul!

S Orarul metabolismului personal

Strategie de succes: mâncaţi mai puţine grăsimi şi mai multe substanţe ce ard grăsimile. Respectând programul metabolismului personal, slăbiţi rămânând zvelt şi sănătos.

Cartea aceasta răspunde la multe întrebări:

Oare folosesc hrana corect?

Hidraţii de carbon îngraşă?

Ce ne-ajută cel mai bine să ne menţinem silueta?

Cum îmi pot activa sistemul de ardere a grăsimilor?

Cum îmi schimb obiceiurile alimentare?

Cum să preveni foamea de dulce?

Ce e cu medicamentele de slăbit?

Secretul supleţii – zece sfaturi utile

Ce este indexul glicemic?

Tabel cu valoarea greutăţii ideale

SLĂBIŢI CU DIETA GRUPELOR SANGUINE

Anita Hessmann-Kosaris

Noua şi senzaţionala dietă a grupelor sanguine!

Descoperirea specialiştilor nutriţionişti americani potrivit căreia grupa sanguină decide ce alimentaţie vă este cea mai prielnică, a făcut senzaţie. Acest îndreptar explică mecanismul unei diete cu adevărat revoluţionare, bazată tocmai pe această constatare.

Iată cartea cu reţete. Ele vă vor arăta cum puteţi slăbi, fără

niciun efort, într-un mod sănătos şi fără să trebuiască să vă abţineţi de la mâncare.

Slăbiţi cu minim de efort şi maxim succes, urmând dieta grupelor sanguine!

S Spuneţi adio kilogramelor în plus ■S Păstraţi-vă, cu cea mai mare uşurinţă, greutatea ideală

S Fortificaţi-vă sistemul imunitar

S Apăraţi-vă de agresiunea îmbolnăvirilor

S Mâncaţi oricât, ţinând seama de dieta grupelor sanguine şi nu vă veţi mai îngrăşa nici măcar cu un gram

Cele mai bune 100 de reţete, concepute în funcţie de grupa dvs. Sanguină

Sugestii pentru micul dejun • Supe sănătoase • Gustări uşoare şi delicioase Feluri diverse de mâncare pentru mesele principale

Mâncaţi şi slăbiţi, urmând dieta grupelor sanguine!

lecţia „Sănătate cu Mar ia Treben

66

Alimentaţia sănătoasă cu plante • Alergii Boli specifice copiilor • Stresul de toate zilele Durerile de cap şi migrena • Bolile stomacului şi intestinelor Boli de piele • Inima şi bolile cardiovasculare Boli specifice femeilor • Boli ale căilor respiratorii Boli specifice bărbaţilor • Rănirea şi plăgile Reţete de sănătate cu plante • Succesele mele de tratament cu plante

„Sănătate cu mijloace naturale64

Eugen Fischer Dicţionarul plantelor medicinale

Alexander Grady 100 de leacuri pentru 100 de boli

Margaret Minker

Manualul femeii

Magret Siemers Să fii frumoasă cu produse şi remedii naturale

Dr. Philipp Zippermayr Ce facem?... Când plantele şi medicamentele nu ne mai ajută?

Rosemarie Franke Prof. Dr. Med. Hans Hauner Diabetul de tip 2 (Diabetul zaharat)

Rosemarie Franke Prof. Dr. Med. Armin Steinmetz Nivelul

ridicat al colesterolului
Rosemarie Franke Prof. Dr. Med. Ingrid Miihihauser Hipertensiunea arterială

Sonja Carisson Hrană tămăduitoare

Alexandra Berger Andrea Ketterer Ce trebuie să ştie femeia despre sex

Beate Biihl Jutta Wellmann Leacuri din farmacia bunicii
Prof. Dr. Michael-Kosaris Suplu şi sănătos fără cură de slăbire

Anita Hessmann-Kosaris Dieta grupelor sanguine

Anita Hessmann-Kosaris Slăbiţi cu dieta grupelor sanguine